



**Sluttrapport Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering  
Treningskontakter - Hordaland  
Prosjektperiode: 2008-2010  
Prosjektid: 2007/3/0259**



## Forord

Hordaland Idrettskrets takker Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering for midler til prosjektet Treningskontakter – Hordaland.

Prosjektet har jobbet for å kurse personer til å bli treningskontakter, i tillegg til informasjonsarbeid, undervisning teoretisk og praktisk, mote- og foredragsvirksomhet med mer. Treningskontakter skal være supplement/alternativ til kommunenes eksisterende tilbud om støttekontakt. Målgrupper for tiltaket har vært psykisk syke og rusmiddelavhengige. Funksjonshemmende ble etter hvert også inkludert som målgruppe for tiltaket. Prosjektgruppen har vært satt sammen av fagpersoner fra rusfeltet, psykisk helsevern og Hordaland Idrettskrets. Ambisjonen var å ha kurset treningskontakter i alle Hordalands 33 kommuner ved prosjektets avslutning. Det er ved endt prosjektperiode kursdeltakere fra 22 kommuner.

## Sammendrag

Treningskontakter skal være supplement/alternativ til kommunenes eksisterende tilbud om støttekontakt. Målgrupper for tiltaket har vært psykisk syke, rusmiddelavhengige og funksjonshemmede.

Prosjektet startet som pilot i 2007, og har hatt prosjektmidler fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering 2008-10. Ved utgangen av 2010, er det gjennomført 16 kurs, med 452 kursede treningskontakter i Hordaland. Aldersfordeling 16-78 år, gjennomsnittsalder 34,5 år. Kjønnfordeling har vært 54 % kvinner og 46 % menn. På ett tidspunkt i desember 2009 kjente prosjektet til 183 treningskontakter i oppdrag, men det var samtidig kommet inn svært få og mangelfulle svar fra kommuner og etater som var forespurt. I møter med kommuner, idrettslag og kursdeltakere, har prosjektet erfart at i overkant av 300 personer har hatt oppdrag som treningskontakt i prosjektperioden. Mange har også brukt kurset som kompetanseheving i egen jobb, spesielt ansatte i sosial- og psykiatritjenesten, og ansatte i botiltak for personer med særskilte behov.

Treningskontaktene har gjennom kurset fått økt kompetanse i arbeid med funksjonshemmede, rusmiddelavhengige og psykisk syke, og tilrettelegging av fysisk aktivitet og idrett for disse gruppene.

Treningskontaktkursene blir gjennomført i samarbeid med kommuner, som ønsker fysisk aktivitet som integrert del av sitt tilbud. Treningskontaktordningen går ut på at mennesker som har behov for ekstra motivasjon, drahjelp og tilrettelegging, kan søke kommunen om dette. Kommunen engasjerer og lønner, og har oversikt over hvilke personer som kan trenge treningskontakt. Kommunen veileder og har oppfølging av treningskontaktene i arbeid.

## Innholdsfortegnelse

<b>1: Bakgrunn for prosjektet/målsetning .....</b>	<b>3</b>
<b>2: Prosjektgjennomføring/metode.....</b>	<b>4</b>
<b>3: Resultater/resultatvurdering.....</b>	<b>6</b>
<b>4: Oppsummering/konklusjon/videre planer.....</b>	<b>7</b>
<b>Litteraturliste.....</b>	<b>9</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>12</b>

### Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Treningskontakter – Hordaland er et samarbeid mellom; Hordaland Idrettskrets, Stiftelsen Bergensklinikkene og Helse Bergen, Bjørgvin DPS, Tertnes. Prosjektet er støttet økonomisk av Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering, Hordaland fylkeskommune, Norges Idrettsforbund og impliserte kommuner.

Jevnlig fysisk aktivitet gir god helsegevinst, både fysisk og mentalt. Ved gunstige livsstilsvaner, legges grunnlag for å mestre utfordringer og stress i hverdagen.

Med bakgrunn i prosjektgruppens erfaringer, ble følgende problemstillinger utarbeidet:

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.

2: Idrettslagene oppleves som en arena som ikke er tilgjengelig for personer med rusmiddel-avhengighet eller psykiske lidelser. Idrettslagene må motiveres til å stille sin kompetanse og nettverk til rådighet for målgruppen.



Bilde fra et treningskontaktkurs

## Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

De viktigste tiltakene i prosjektet er:

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

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

Kursinnhold:

- Treningslære
- Treningsledelse
- Kosthold og ernæring
- Rusproblematikk
- Psykiatri
- Dobbelt diagnoser
- Tilrettelegging for funksjonshemmede
- Fysisk aktivitet i praksis, 50 % av kurset er praktisk.
- Hjemmeeksamen



### Kap 3. Resultater og resultatvurdering

16 kurs, med 452 utdannede treningskontakter. Aldersfordeling 16-78 år, snittalder 34,5 år. 54 % kvinner, 46 % menn. Tallene inkluderer pilotprosjektet i 2007. På ett tidspunkt i desember 2009 kjente prosjektet til 183 treningskontakter i oppdrag, men det var samtidig kommet inn svært få og mangelfulle svar fra kommuner og etater som var forespurt. Kommunene har ingen opplysningsplikt til idretten, og flere etater svarte aldri på henvendelsen. I møter med kommuner, idrettslag og kursdeltakere, har prosjektet erfart at i overkant av 300 personer har hatt oppdrag som treningskontakt i prosjektperioden. Mange har også brukt kurset som kompetanseheving i egen jobb, spesielt ansatte i sosial- og psykiatritjenesten, og ansatte i botiltak for personer med særskilte behov. I disse dager gjennomføres det en undersøkelse om treningskontaktens erfaringer, i regi Høgskolen i Bergen.

Målet i prosjektperioden var å ha treningskontakter i alle fylkets kommuner innen utgang av 2010, men det har vist seg å være mer tidkrevende enn først antatt. Det jobbes kontinuerlig med samarbeid med foreninger og lag i Hordaland. I tillegg til idrettslag og idrettsråd, samarbeides det bl.a. med Blindeforbundet og Kreftforeningen. Kreftforeningen har startet et åpent, gratis gruppetreningstilbud, initiert av Treningskontakter – Hordaland. Det er også godt kontakt med flere institusjoner i Bergensregionen. Helse Bergen ved Psykiatrisk divisjon, Trappen motiveringssenter og Stiftelsen Bergensklinikkene har vært nære samarbeidspartnere over flere år. Hordaland Idrettskrets sine prosjektmedarbeidere foreleser under konferanser og ved utdanningsinstitusjoner i Bergen, blant andre Høgskolen i Bergen, MS-foreningen og Fylkeskommunen.

Prosjektet har vist seg å ha stor verdi for målgruppene. Erfaringen er at mange pasienter etterspør ettervernstilbud med fysisk aktivitet, etter å ha blitt introdusert for dette under institusjonsopphold. Mulighetene for oppfølging fra kommunen med fysisk aktivitet, har vært varierende.

Samfunnsøkonomisk vil man spare store summer ved å få flere deltakere koblet til tiltak som treningskontakt. Tilbudet forebygger reinnleggelser i institusjon, opprettholder funksjon og reduserer lidelse for den det gjelder. Opprettholdelse av rusfrihet er i tillegg kriminalitetsforebyggende. Døgnopphold i Stiftelsen Bergensklinikkene koster minst 7.000 kr/døgn, og vanlig behandlingsslengde er 90 dager. Kostnad ved ett opphold for én person er da minimum 640.000 kr/opphold.

#### **Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer**

Prosjektet har bistått kommunene med videreutvikling av støttekontaktordningen, og hjulpet førstelinjetjenesten med å gi et bredere ettervernstilbud til pasienter som har vært til behandling i psykiatrisk institusjon eller rusinstitusjon. Arbeidet har vist seg mer omfattende enn først antatt, så det må jobbes videre med forankring i kommunene.

Mye ressurser brukes på veiledning. Stiftelsen Bergensklinikkene og Bjørgvin DPS, Tertnes, har også brukt mye ressurser her, både med veiledning av kommunalt ansatte og treningskontakter. Institusjonene jobber for å bedre samarbeidet med brukerens kommune om overgang fra døgn-/dagbehandling til hjemmemiljø

Det kommer hyppig henvendelser fra hele Hordaland fylke, med forespørsel om treningskontakter – hvordan dette gjøres i praksis, hvem som kan få treningskontakt, hvem innvilger vedtak med mer. Idrettskretsens rolle her, er å fortelle om mulige løsninger, og henvise videre til aktuelle bydeler, sosialkontor og forvaltningsenheter.

Det er naturlig at treningskontakter også skal kunne hjelpe andre grupper som trenger tilpasset fysisk aktivitet, slik som personer med alvorlig overvekt, kreftsyke med videre. Det er fullt mulig å tilpasse kursstrukturen, slik at deltakerne får opplæring rettet mot brukergruppene de skal jobbe med.

Et idrettslag kan være en trygg arena for å bygge nettverk. Dessverre oppleves terskelen inn i idrettslag som uoverkommelig for mange. Det kan derfor være gunstig at treningskontakter knyttes til idrettslag. Nytt nettverk vil kunne gjøre treningskontakten overflødig.

For idrettsbevegelsen, kan treningskontakter gjøre trenerens oppgaver enklere. Treningskontakten kan ha ekstra ansvar for én eller flere utøvere i gruppen, samtidig som at vedkommende hjelper treneren med gjennomføring av treningen. Dette vil kunne redusere frafall i barne- og ungdomsidretten, beholde flere medlemmer lenger enn i dag, og redusere slitasjen på trenerne i idrettslagene.



Med vennlig hilsen  
Hordaland Idrettskrets

---

Anne-Kristine Aas  
Prosjektleder

---

Irene Kjønerød  
Fagkonsulent

---

Knut Songve  
Organisasjonssjef



## LITTERATUR OG NETTSIDER TRENINGSKONTAKTKURS

### Psykatri

- Almvik og Borge (2006): *Psykisk helsearbeid i nye sko*. Bergen: Fagbokforlaget
- Hummelvoll (2005): *Helt- ikke stykkevis og delt. Psykiatrisk sykepleie og psykisk helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk (6. utg, 2. opplag)
- Jordahl og Repål (2001): *Mestring av psykoser. Psykososiale tiltak for pasient, pårørende og nærmiljø*. Bergen: Fagbokforlaget (2. opplag)
- Malt, Retterstøl og Dahl (2006): *Lærebok i psykiatri*. Oslo: Gyldendal Akademisk (2. utg, 4. opplag)

### Fysisk aktivitet som behandlingsmetode

- Martinsen (2005): *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget (2. opplag)
- F. D. Harper "Jogging as psychotherapy" 1997
- Stuart J. H. Biddle "European Perspectives on Exercise and Sport Psychology" Han har også skrevet flere bøker som kan være aktuelle.
- Steven C. Putnam "Natures Ritalin for the Marathon Mind"
- Rapport fra den amerikanske helsedirektøren. Kilde: D. Neiman, ACSM's *Health and Fitness Journal* 2(3):30-34
- Journal D. Neiman, ACSM's *Health and Fitness*, 2001
- Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie 2001
- Bob Murray, PhD "Running from Ritalin" 2001
- W.Glasser; "Positive Addiction" 1976:s.11
- Helsedirektoratet "Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet I forebygging og behandling"

### Rusbehandling/dobbeltdiagnoser

- Hans Ola Fekjær "Rus- bruk, motiver, skader, behandling, forebygging, historie" Gyldendal akademiske 2004
- Hans-Jørgen Wallin Weihe "Rus - nytelse, lidelse og handling" Forlag: Abstrakt 2004
- Sverre Hoem "Adhd - En håndbok for voksne med ADHD" Gyldendal akademiske 2004
- Lisbeth Iglum Rønhovde "Kan de ikke bare ta seg sammen- om barn og unge med ADHD og Tourette Syndrom" Gyldendal Akademiske 2004

- Reidunn Evjen, Tone Øjern, Knut Boe Kielland "Dobbelt opp – om psykiske lidelser og rusmisbruk" Universitetsforlaget 2003

## Annet

- Egil Martinsen: "Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse" – Fagbokforlaget – (2. opplag)
- Bouchard, Shephard og Stephens: "Physical Activity, Fitness and Health"- Human Kinetics Publishers – 1994
- Hassmén, Hassmén og Plate: "Idrottspsykologi" – Forfatterne ock Bokforlaget Natur ock Kultur – 2003
- Moe, Retterstøl og Sørensen: "Fysisk aktivitet – en ressurs i psykiatrisk behandling" – Universitetsforlaget – 1998
- Almvik og Borge: "Psykisk helsearbeid i nye sko" – Fagbokforlaget – 2006
- Hummelvoll: "Helt – ikke stykkevis og delt. Psykiatrisk sykepleie og psykisk helse" – Gyldendal Akademisk (6. utg, 2. opplag)
- Jordal og Repål: "Mestring av psykoser. Psykososiale tiltak for pasient, pårørende og nærmiljø" – Fagbokforlaget (2. opplag)
- Malt, Retterstøl og Dahl: "Lærebok i psykiatri" – Gyldendal Akademisk – (2. utg, 4. opplag)
- Eystein Enoksen: "TRENING FOR DEG MANN" – ISBN 82-02-18645-5
- Kari Bø og Christine Thune: "TRENING FOR DEG KVINNE" – ISBN 82-02-18644-7
- Asbjørn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmestad: "Treningslære"- Oslo, Gyldendal – 2006
- Anne Marte Pensgård og Even Holingen: "Idrettens mentale treningslære" – Oslo. Universitetsforlaget – 1996
- Gjerset, Asbjørn, Kjell Haugen og Per Holmestad 2006: *Treningslære*. Oslo. Gyldendal.

- Helsedirektoratet: "Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling" 2008
- Helsedirektoratet: "Hvert skritt teller og 30 minutter gjelder" Artikkel fra <http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet>
- Helsedirektoratet: "Fire av fem nordmenn beveger seg for lite" Artikkel fra <http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet>
- Helsedirektoratet: "Helsegevinster ved fysisk aktivitet" Artikkel fra <http://www.1-2-30.no/bedrehelse>
- Hordaland Idrettskrets: [www.hordaidrett.no](http://www.hordaidrett.no)
- Norges Idrettsforbund og olympiske komite: <http://www.nif.no/t2.aspx>
- Norges Idrettsforbund og olympiske komite avd. funksjonshemmede:  
• <http://www.nif.no/t2.aspx?p=72870>
- Olympiatoppen: [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)
- Basistrening: [www.basistrening.no](http://www.basistrening.no)
- Stiftelsen Bergensklinikkene: [www.bergenclinics.no](http://www.bergenclinics.no)
- Helse Bergen: [www.helse-bergen.no](http://www.helse-bergen.no)
- Hordaland fylkeskommune: [www.hordaland.no](http://www.hordaland.no)
- Sosial og Helsedirektoratet: [www.shdir.no/fysiskaktivitet](http://www.shdir.no/fysiskaktivitet)
- Modum Bad: [www.modum-bad.no](http://www.modum-bad.no)
- Helse og Rehabilitering: <http://helseogrehab.no/>
- Din kost: [www.dinkost.no](http://www.dinkost.no)
- **F**ysisk aktivitet i **S**jukdomsprevensjon og **S**jukdombehandling: [www.fyss.se](http://www.fyss.se)
- Handicapidrættens Videnscenter: [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk)
- [www.originalsources.com](http://www.originalsources.com) Mary Moster "Ritalin – the Feminists Answer to Active Little boys"

- <http://www.duke.edu/> En rapport fra Duke University som omhandler et prosjekt i forhold til eldre deprimerte pasienter der de har sett trening opp mot medisiner. De har gjort en del forskning på Duke University som er interessante. Disse ligger på nettet under universitetet
- <http://www.anselm.edu/internet/psych/seniors2002/hussey/Introduction.html#top> Dr. Mark Shipman (1980)
- <http://www.acalogic.com/ritalin.htm> Dr. M. Wendt. State University of New York
- <http://www.nancyratey.com/RsrcGuide/article1.html> Nancy Ratey "Get on the move, improve your mood"
- <http://www.bedriftsidrett.no/t2.asp?p=5055&x=1&a=32983> Vanntrening
- <http://www.bks.no/online.htm> Fagbibliotek om rus
- <http://www.fmr.no/index.php?cat=7702> Foreningen mot rusgift
- <http://www.rus.no/> Bladet "Rus og avhengighet"
- <http://www.riorg.no/index.php?cat=28605> De rusmiddelavhengiges interesseorganisasjon
- <http://www.psykiskhelse.no/> Rådet for psykisk helse
- <http://www.trappenmotivering.no/> Trappen motiveringscenter i Bergen

## Vedlegg

Foldere treningskontakter;

- 1) generell informasjon,
- 2) for aktuelle brukere og
- 3) for ansatte som jobber med ordningen.