

Psykisk helse og idrett

2012-2014

Prosjektnummer: 2012/RBM9582



NORGES
IDRETTSFORBUND
Hordaland idrettskrets



Forord

Denne rapporten beskriver arbeidet Hordaland idrettskrets har utført i prosjektet «Psykisk helse og idrett» i 3-årsperioden 2012-2014. Arbeidet har vært finansiert av ExtraStiftelsen som et 3-årig rehabiliteringsprosjekt.

Hordaland idrettskrets vil takke de 24 idrettslagene i Hordaland som har tilbudt aktivitet for målgruppen, og håper på å fortsette det gode samarbeidet i fremtiden. Alle idrettslagene har bidratt til å øke livskvaliteten til enkeltindivid i sine lokalmiljø, og dermed bidratt til å fremme folkehelse. Dette er et arbeid som har størst betydning for individet, men også stor betydning for det offentlige som sparer store summer gjennom reduserte utgifter i behandling av livsstilsrelaterte lidelser.

Vi vil også takke ExtraStiftelsen som gjør det mulig for frivillige organisasjoner å utvikle seg i til å bli tydeligere helsefremmende og forebyggende aktører. Dette har stor betydning for det norske samfunn, som dessverre har stadig økende utgifter i forhold til behandling av livsstilsrelaterte diagnoser.

En utfordring til ExtraStiftelsen:

For å forankre gode prosjekter for videre finansiering i det offentlige må man vise til konkrete resultater. Når man jobber med helsefremmende og forebyggende arbeid vises ikke resultatene før om 10-20 år. Kan man finne gode ordninger slik at prosjekter man vurderer som gode kan fortsette i en 10-årsperiode?

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/målsetning

Hordaland idrettskrets(HIK)er Norges idrettsforbunds kretsledd i Hordaland. HIK har gjennom flere år drevet flere prosjekter som har som mål å fremme folkehelsen. Arbeidet har bestått av å gjøre veien inn i idrettslag(IL) lettere for flere og å utvikle aktiviteten i idrettslagene slik at flere kan føle seg hjemme. HIK har siden 2007 jobbet med treningskontakter(tk) i Hordaland. Brukergruppene som har blitt fokusert på i dette arbeidet er flere. Tk har vist seg å være et godt virkemiddel for å sikre at individ som kan identifiseres med sårbare grupper finner seg til rette i IL. Målgruppe:

Personer med psykiske lidelser, som ønsker tilknytning til IL, men som har vansker med å finne seg tilrette. Visjon: oppnå bedre psykisk helse gjennom systematisk fysisk aktivitet og trening.

Prosjektgjennomføring/metode

Erfaringene med tk og ExtraStiftelsens hederspris «Gullegget» for beste rehabiliteringsprosjekt i 2012 inspirerte HIK til å rette en ytterligere innsats for brukergruppen. Flere tilbakemeldte at steget fra å trene alene med en tk til å bli med i et etablert treningsmiljø var for stor. Derfor besluttet HIK å fokusere på noen av de 825 IL i Hordaland for å gjøre åpningen inn i IL større.

Informasjon om prosjektet(P) ble distribuert gjennom det allerede etablerte nettverket til HIK bestående av, IL, idrettsråd(IR), særkretser og det offentlige. Prosjektansvarlige gjennomførte møter med nøkkelpersoner i IL på deres arena. Tk-kurs med fokus på helsefremming(hf) og mestring har blitt arrangert flere ganger i året.

Fylkeskommunen, ulike kommuner og enheter i Helsevesenet har stor betydning for prosjektet. De har utredet behov, rekruttert deltakere og tk til prosjektet, veiledet ulike aktivitetsleverandører, tildelt midler og ellers stilt kompetanse til rådighet. Slik HIK ser det har kompetansen og nettverket i idrettsorganisasjonen vært en viktig bidragsyter for å utvikle det offentlige til å bli en bedre forebyggende folkehelseaktør.

Resultater og resultatvurdering

804 pers. i målgruppen er/har vært i aktivitet i IL i perioden. Kjennetegn på IL som er med i P.: ansatte, sterk motivasjon for IL som en hf arena, støtte i et godt fungerende IR, ingen frykt for å snakke med autoriteter og IL har sendt medlemmer på tk-kurs tidligere. Utfordringer IL har møtt i sitt arbeid: støttekontaktordningens lovverk begrenser bruken av tk, ulik forståelse i det offentlige om fysisk aktivitet som hf middel og hvordan frivillige org. fungerer, og å rekruttere brukerrepresentant til IL.

Oppsummering konklusjon videre planer

Arbeidet har faste tilskudd fra Bergen kommune(BK) og Hordaland fylkeskommune. Det blir stadig utviklet nye vinklinger i arbeidet, slik at det har en mulighet til å fortsette. I perioden 2012-2014 har det blitt startet tiltak for eldre hjemmeboende; Spaservennen, tiltak for ungdom med flerkulturell bakgrunn; LOS, og tiltak for ungdom med overvekt; Extra treningsglede, i tillegg til tiltak for mennesker med psykisk utfordringer. Alt videreutv. i 2015. Idrettslaget blir sett på som en ressurs i nærmiljøet.

Innholdsfortegnelse

Kap. 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	s	5
Kap. 2. Prosjektgjennomføring/Metode	s	8
Kap. 3. Resultater og resultatvurdering	s	9
Kap. 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	s	13

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Prosjektgrunnlag/bakgrunn

Hordaland Idrettskrets er Norges idrettsforbunds kretsledd i Hordaland. Idrettskretsen har nært samarbeid med mange kommuner og Hordaland fylkeskommune, og mye kontakt med personer i offentlige etater. Idrettskretsen har gjennom flere år drevet flere prosjekter som har som mål å fremme folkehelsen. Arbeidet har bestått av å gjøre veien inn i idrettslag lettere for flere og å utvikle aktiviteten i idrettslagene slik at flere kan føle seg hjemme. Viktige samarbeidspartnere har bidratt i arbeidet både fra det offentlige og andre enheter.

Hordaland idrettskrets jobber med å tilrettelegge for det viktige frivillige arbeidet som foregår i de 825 idrettslagene i Hordaland. Alle kommuner har et eller flere idrettslag som driver idrettsaktivitet for barn og unge. Idrettslagene bidrar hver på sin måte i samfunnet ved å øke den fysiske aktiviteten i hverdagen til deltakerne, men vel så viktig gjennom å skape en arena for mestring, glede, sosialt fellesskap, samhandling og nettverksbygging. Idrettslagene er dermed viktige aktører på folkehelseområdet i kommuner, når det gjelder å fremme helse.

Hordaland idrettskrets har siden 2007 jobbet med treningskontakter i Hordaland. Brukergruppene som har blitt fokusert på i dette arbeidet er knyttet til rus, psykiske lidelser, funksjonshemninger, overvekt, eldre og psykisk utviklingshemming. Treningskontakt har vist seg å være et godt virkemiddel for å sikre at individ som kan identifiseres med overnevnte grupper finner seg til rette i idrettslag.

I Norges idrettsforbunds formålsparagraf er det nedfelt at organisasjonen skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utprøve idrett ut fra sine ønsker og behov. Organisasjonen skal være positiv verdiskaper for individ og samfunn, og dermed styrke sin posisjon som folkebevegelse og drivkraft i samfunnet.

I norsk idrett i dag, er personer med usynlige funksjonshemninger generelt, og personer med psykiske lidelser spesielt, underrepresentert. En stor andel av befolkningen vil i løpet av livet få en behandlingstrengende psykisk lidelse. Dette prosjektet viser at norsk idrett ønsker å gjøre en forskjell i folkehelsearbeidet, gjennom å tilrettelegge for at flere personer med psykiske lidelser eller en sårbarhet for psykiske lidelser får kvalitativt gode tilbud, i etablerte idrettslag.

Prosjekt mål

Hovedmål

Gjennom fysisk aktivitet og sosial integrering i idrettslag, bidra til at enkeltindivid oppnår høyere livskvalitet, bedre fysisk og psykisk helse og økt mestring i hverdagen.

Hovedmålet skal oppnås ved å

- 1) Etablere og/eller selvstendigjøre totalt fem delvis brukerstyrte idrettslag i Hordaland, for personer med psykiske lidelser.
- 2) Etablere frisklivstiltak for personer med psykiske lidelser i Hordaland.

Målgruppe

Personer med psykiske lidelser, som ønsker tilknytning til idrettslag, men som har vansker med å finne seg til rette slik de fleste idrettslag er organisert nå.

Visjon

Legge til rette for inkludering i idrettslag, gjennom tilpassede tilbud og lagsstrukturer. Oppnå bedre psykisk helse gjennom systematisk fysisk aktivitet og trening.

Problemstillinger

1:

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

2:

Mange personer med psykiske lidelser, ønsker fellesskapet et idrettslag kan gi, men finner seg ikke til rette i det ordinære idrettslagstilbudet. Egne idrettslag vil for mange være et godt alternativ, men slike tilbud eksisterer i liten grad i dag.

3:

Eksisterende idrettslag oppleves ofte som utilgjengelige for personer med psykiske lidelser. Egne grupper i idrettslagene, eller treningskontakter knyttet til ordinære grupper, vil kunne gjøre terskelen for deltakelse lavere.

Fremdrift og gjennomføring

- Januar- juli 2012
 1. Arbeid med å sikre kontinuitet i Psykiatrialliansen BIL er i gang.
 2. Finne aktuelle lokalisasjoner for nye aktiviteter i Bergen kommune, knyttet til Psykiatrialliansen.
 3. Finne instruktører som kan være kontinuitetsbærere i de ulike aktivitetene i Psykiatrialliansen.
 4. Sikre kontinuitet i Psykiatrialliansens aktiviteter i ansvarsområdet til Øyane DPS; Askøy, Fjell, Sund og Øygarden kommuner.
 5. Arrangere treningskontakkurs for aktuelle støttepersoner til de brukerstyrte idrettslagene i Hordaland.
 6. Starte arbeidet med etablering av brukerstyrt idrettslag i Region Nordhordland.
- Juli 2012-januar 2013
 1. Videreutvikling av Psykiatrialliansens organisering og aktivitet.
 2. Ha lokalitet og kontaktperson(er) for brukerstyrt idrettslag i Region Nordhordland og området rundt Voss.
 3. Gjennomføre seminar og kurs for aktuelle instanser og samarbeidspartnere
 4. Evaluering av aktivitet og fremdrift.
- Januar - juli 2013
 1. Ha etablert brukerstyrt idrettslag i Region Nordhordland og Region Voss.
 2. Arrangere treningskontakkurs for aktuelle støttepersoner til de brukerstyrte idrettslagene i Hordaland
 3. Oppfølging av Psykiatrialliansens aktivitet og organisering
 4. Ha initiert arbeid med andre frisklivstiltak for personer med psykiske lidelser.
- Juli 2013 - januar 2014
 1. Oppfølging av Psykiatrialliansen, Region Nordhordland og Region Voss
 2. Ha etablert to frisklivstiltak for personer med psykiske lidelser, to ulike steder i Hordaland, i tilknytning til kommunale frisklivssentraler.
 3. Ha lokalitet og kontaktperson(er) for brukerstyrt idrettslag i Hardanger.
 4. Evaluering av aktivitet og fremdrift
 5. Begynne prosess med forankring av prosjektet i regionene

- Januar - juli 2014
 1. Ha etablert brukerstyrt idrettslag i Hardanger.
 2. Ha lokalitet og kontaktperson(er) for brukerstyrt idrettslag i Sunnhordland.
 3. Oppfølging av frisklivstiltak
 4. Oppfølging av allerede etablerte brukerstyrte idrettslag
 5. Arrangere treningskontaktkurs for aktuelle støttepersoner til de brukerstyrte idrettslagene

- Juli 2014 - januar 2015
 1. Ha etablert brukerstyrt idrettslag i Sunnhordland.
 2. Oppfølging av frisklivstiltak og brukerstyrte idrettslag
 3. Samle og organisere data til sluttrapport. Begynne å skrive sluttrapport

- Januar 2015 - mars 2015
 - Ferdigstille sluttrapport og distribuere til impliserte instanser.

Budsjett

	2012	2013	2014
Inntekter			
Hordaland Idrettskrets	200.000	200.000	200.000
Norges Idrettsforbund (folkehelsemidler)	400.000	400.000	400.000
Hordaland fylkeskommune, idrettsavdelinga	150.000	150.000	150.000
Helse Vest	150.000	200.000	250.000
Hordaland fylkeskommune, folkehelseavdelinga	100.000	100.000	100.000
Kommuner i Hordaland	300.000	450.000	600.000
Egenandel kursdeltakere	60.000	60.000	60.000
Søknad Extrastiftelsen Helse & Rehabilitering	750.000	800.000	850.000
Til sammen	2.110.000	2.360.000	2.610.000

Utgifter

Operativ ledergruppe	290.000	310.000	330.000
Annet fagpersonell, kurslærere, instruktører	200.000	220.000	240.000
Kompetansehevede tiltak med samarbeidspartnere	250.000	200.000	150.000
Gjennomføring av Treningskontaktkurs	150.000	160.000	170.000
Oppfølgingsseminar for Treningskontakter	40.000	50.000	60.000
Motivasjonsseminar for samarbeidspartnere	100.000	100.000	100.000
Konferanser og seminarer	80.000	80.000	80.000
Materiell	90.000	90.000	90.000
Prosjektledelse og planarbeid	210.000	240.000	270.000
Produksjon av film (DVD)	200.000	200.000	200.000
Informasjon og markedsføring	120.000	100.000	100.000
Etableringsstøtte til idrettslag	220.000	450.000	660.000
Aktivitetsutstyr	120.000	120.000	120.000
Rapportering og revisjon	40.000	40.000	40.000

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Treningskontakter – Hordaland, et ExtraStiftelsen-finansiert prosjekt fra 2008-2011, la grunnlaget for prosjektet «Psyisk helse og idrett». Hordaland idrettskrets har erfaringer med å videreutvikle kommunenes lovpålagte støttekontaktordning, til å bli bedre på å bidra med at enkeltmennesker med en rus/psykiatribakgrunn klarer å fortsette med fysisk aktivitet over tid. Dette har inspirert Hordaland idrettskrets til å rette en ytterligere innsats for brukergruppen. Hordaland idrettskrets ble tildelt ExtraStiftelsens hederspris «Gullegget» for beste rehabiliteringsprosjekt i 2012. Juryens uttale i forbindelse med tildelingen: «Årets vinnerprosjekt er inspirerende og engasjerende og opplevelses som spennende og givende for alle som deltar. Det gir mestringsfølelse og det bryter ned barrierer. Det retter seg mot viktig målgrupper med et tydelig budskap og har stor bredde og god forankring. Prosjektet virker også integrerende og gir deltagerne tilgang til nye miljøer. Konseptet er enkelt, men veldig virkningsfullt. Juryen anser spredningspotensialet som stort, både geografisk og i forhold til målgruppene.»

Treningskontaktarbeidet hadde gitt oss et bilde på hvor viktig «veien videre» er for en deltaker med en treningskontakt. Flere tilbakemeldte at steget fra å trene alene med en treningskontakt til å bli med i et etablert treningsmiljø var for stor. Derfor besluttet Hordaland idrettskrets å fokusere på noen av de 825 idrettslagene i Hordaland for å gjøre åpningen inn i idrettslag fra å være i aktivitet alene med en treningskontakt større. Tanken var i utgangspunktet at kommunen skulle betale treningskontakten for å gjøre en jobb i en gruppe i et idrettslag, slik at deltakeren opplevde trygghet og god ivaretagelse i prosessen med å bli kjent i idrettslaget. Dette blir diskutert nærmere i kapittel 3, resultater og resultatvurdering, pkt. 9.

Når prosjektet startet var det ett idrettslag i Bergen som var med i prosjektet. Informasjon om prosjektet ble distribuert gjennom det allerede etablerte nettverket til Hordaland idrettskrets bestående av, idrettslag, idrettsråd, særkretser og det offentlige.

Aller viktigst i prosessen med å rekruttere idrettslag som ønsket å levere aktivitet var å gjennomføre møter/samtaler med nøkkelpersoner i idrettslagene. Det var alltid prosjektansatte ved Hordaland idrettskrets som reiste ut til idrettslagene for å gjennomføre møtene. Det var viktig å være på idrettslagets arena, og å lytte til idrettslagets behov. Vår opplevelse er at idrettslagets motivasjon ble mer synlig og lettere å bygge videre på når vi møtte dem på deres arena.

Arenaer hvor idrettslag var samlet ble brukt aktivt for å etablere kontakt og avtale møtepunkter. F. eks. idrettsrådsmøter, idrettsrådskonferanser, andre seminarer og konferanser og andre fellesarenaer. Det skulle vise seg at mange idrettslag ble raskt engasjert til å gjøre en jobb for å gjøre sitt idrettslag mer tilgjengelig for personer med psykiske utfordringer.

For å rekruttere treningskontakter har det blitt arrangert treningskontaktkurs flere ganger i året. Kursene har blitt arrangert i Bergen, Nordhordland og Hardanger.

I dette prosjektet har både fylkeskommunen, ulike kommuner og enheter i Helsevesenet stor betydning. De har utredet behov, rekruttert deltakere og treningskontakter til prosjektet, veiledet ulike aktivitetsleverandører, tildelt midler og ellers stilt kompetanse til rådighet. Institusjoner som er viktige for prosjektet; Knappentunet DPS(i dag Krohnstad DPS), Hjellestadklinikken i Stiftelsen Bergensklinikkene, Betanien DPS, Solli DPS, Haukeland universitetssykehus v/poliklinikk for overvekt og Energisenteret for barn og unge, ALF(Senter

arbeidslivsforberedelse), Høgskolen i Bergen m.fl.

Slik Hordaland idrettskrets ser det har kompetansen og nettverket i idrettsorganisasjonen vært en viktig bidragsyter for å utvikle det offentlige til å bli en bedre forebyggende folkehelseaktør.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Diskusjon av funn i prosjektet

Idrettslagene

Områdene det ble planlagt å starte opp var Bergen, øykommunene utenfor Bergen, Nordhordland og Voss-området, Hardanger og Sunnhordland. Målet var å få minst fire idrettslag med i prosjektet fordelt på de geografiske områdene over en treårsperiode. Hordaland idrettskrets ønsket å utvikle et bedre tilbud for målgruppen fordelt over hele Hordaland. Det har blitt rekruttert 24 idrettslag, og idrettslagene er fra alle regionene unntatt Sunnhordland.

Proessen med å rekruttere idrettslag har initiert ulike refleksjoner om idrettslagenes muligheter for å være aktører på folkehelseområdet. En utfordring ligger i idrettslagenes organisering knyttet til frivillighet, rekruttering av ressurspersoner, økte krav om kunnskap og økte krav om etterrettelighet. Erfaringen som har kommet frem gjennom arbeidet i prosjektet har vist at noen elementer må være på plass i et idrettslag før de har mulighet til å ta imot nye målgrupper.

Elementer som bør være på plass:

- Motivasjon
- Tid; også på dagtid
- Nettverk
- Kunnskap

Spørsmålet blir da; hva kjennetegner idrettslag som har disse elementene på plass slik at de har blitt med i dette prosjektet?

1. Generelt kan det fastslås at idrettslag med ansatte, enten daglig ledere eller andre, har vært lettest å rekruttere. Det er et stort antall idrettslag med ansatte i Bergen, fordi medlemsgrunnlaget er stort og fordi Bergen kommune har støttet 10 store idrettslag med lønnsmidler. Derfor er det et stort antall idrettslag fra Bergen med i prosjektet (se tabell under). Idrettslag med ansatte har kapasitet på dagtid; de har tid til å etablere og pleie nettverk, sette seg inn i komplekse strukturer i det offentlige, finne frem til mulige stønadsordninger, skrive gode søknader og være tilstede på viktige arenaer. Mange av de ansatte har en idrettsbakgrunn/idrettsfaglig utdanning som har gitt grunnleggende kunnskap og motivasjon til å videreutvikle klubben.
2. Et annet kjennetegn som vi kan se i de klubbene vi har jobbet med, er enkeltpersoner i nøkkelroller i idrettslagene med et sterkt brennende engasjement og tro på idretten som en viktig helsefremmende aktør og mestringsarena. Engasjement og motivasjon smitter og gjør det dermed lettere for fellesskapet å trekke i samme retning. Det blir enklere for medlemmene i klubben å sette seg noen konkrete felles mål. Det gjør idrettslagenes budskap tydeligere for omgivelsene, og mer attraktive for aktuelle samarbeidspartnere. Da blir det lettere for klubbene å hente inn den kunnskapen de trenger, benytte seg av nettverk og dermed få viktige oppgaver utført på dagtid.
3. Et tredje kjennetegn som er viktig å trekke frem er idrettslagenes relasjon til idrettsrådene klubbene hører til. Alle kommuner som har mer enn tre idrettslag har et idrettsråd. De idrettslagene som har et godt fungerende idrettsråd i sin kommune og har en tett og god relasjon til enheten er lettere å rekruttere enn de

idrettslagene som ikke har godt fungerende idrettsråd. Idrettsrådets funksjon er å være bindeledd, kommunikasjonskanal og bidragsyter mellom idrettslagene og kommunen. Idrettsrådets styre er satt sammen av representanter fra idrettslagene. Mulige årsaker til den observerte sammenhengen kan være at idrettslagene opplever å få den støtten og oppfølgingen de trenger for samhandling med bl. a. kommunen. Idrettsrådenes arbeid legger et grunnlag for at idretten fremstår som en enhet og legger til rette for samarbeidssoner både mellom idrettslagene og mellom idrettslag og det offentlige (evt. andre samarbeidspartnere).

4. Idrettslag som er uredde i forhold til å ta initiativ til å etablere samarbeidssoner mellom det offentlige og idrettslagene må trekkes frem som det fjerde kjennetegnet på idrettslagene som er med. Noen idrettslag er flinke til å bygge og pleie nettverk, selv om de ikke har ansatte eller godt fungerende idrettsråd i sin kommune. Generelt kan det nevnes at disse idrettslagene er i hyppigere kontakt med prosjektmedarbeidere ved Hordaland idrettskrets for å få den støtten og veiledningen de trenger.
5. Aktiviteten for målgruppene har oppstått som en konsekvens av at medlemmer i idrettslaget har deltatt på treningskontaktkurs tidligere.

	Idrettslag	Ant. medl. 2013	Ant. TK	Idrett	Område	Målgrupper	Kjennetegn IL
1	Nord-hordland Padleklubb	215	11	Padling	Nordhordland	Psykisk utviklingshemmede, funksjonshemmede, psykisk syke, rusmiddelavhengige	2,3,4,5
2	Puddefjorden kajakkklubb	115	5	Padling	Bergen	Psykisk syke	2,5
3	Meland Motorsportklubb	85	6	Motorsport	Nordhordland	Barn med atferdsvansker	2,3,4,5
4	Kalandseid IL	913	7	Fleridrett	Bergen	Fokus på idrett for alle, barn med atferdsvansker, rusavhengige, psykisk syke	1,5
5	Fjellkameraterne IL	555	3	Innebandy	Bergen	Psykisk utviklingshemmede, funksjonshemmede	1, 2, 5
6	Trappen IL	32	7	Fleridrett	Bergen	Rusmiddelavhengige	1, 5
7	Møhlenpris IL	285	22	Fleridrett	Bergen	Ungdom med flerkulturell bakgrunn	2,3,4,5
8	Psykiatri-alliansen IL	160	6	Fleridrett	Bergen	Psykisk syke	1, 5
9	Kvam LSK	349	4	Ski/skiskyting	Hardanger	Barn med flerkulturell bakgrunn	2
10	Herand IL	116	10	Fleridrett	Hardanger	Fokus på idrett for alle, eldre	2,4,5
11	Flaktveit IK	858	7	Fleridrett	Bergen	Ungdom med atferdsvansker	1, 5

12	Bergen Kickboxing-klubb	196	5	Kickboxing	Bergen	Ungdom med atferdsvansker, psykisk utviklingshemmede	2,5
13	Bergen Klatreklubb	1.452	10	Klatring	Bergen	Psykisk syke	1
14	Sartor Fotball-klubb	26	1	Fotball	Øykommunene	Rusmiddelavhengige, voksne med flerkulturell bakgrunn, psykisk syke	1,2
15	Odin Styrkeløft-klubb	109	3	Styrkeløft	Bergen	Psykisk syke	2,5
16	Odda Fotball-klubb	503	6	Fotball	Hardanger	Eldre	1,5
17	Tørvikbygd IL	237	5	Frilidrett	Hardanger	Eldre	2,5
18	SK Djerv	626	3	Fleridrett	Bergen	Eldre	2,4
19	Fana IL	3.235	3	Fleridrett	Bergen	Fokus på idrett for alle, barn med atferdsvansker, rusavhengige, psykisk syke	1,5, 2,4
21	IL Gneist	3.804	5	Fleridrett	Bergen	Fokus på idrett for alle, barn med atferdsvansker, rusavhengige, psykisk syke	1,2,4
22	IL Bjarg	1.557	3	Fleridrett	Bergen	Fokus på idrett for alle, barn med atferdsvansker, rusavhengige, psykisk syke	1,2,4
23	Smørås IL	645	2	Fleridrett	Bergen	Fokus på idrett for alle, barn med atferdsvansker, rusavhengige, psykisk syke	1,2,4
24	Bergen Stupeklubb	425	3	Stuping	Bergen	Barn med atferdsvansker	2,4,5

Utfordringer for idrettslagene

Samarbeid med kommunen

Når det gjelder bruk av treningskontakt betalt av kommunen er det noen kommuner som ser muligheter, tenker fleksibelt og ser verdien i å tilpasse ordningen slik at det fungerer i et idrettslag. Dette har kommet enkelte idrettslag i prosjektet til gode. I løpet av de siste fire årene har dessverre flere av idrettslagene fått kjenne på at det ligger noen utfordringer og holdninger knyttet til den kommunale støttekontaktordningen.

Støttekontaktordningen ligger under Lov om kommunale helse og omsorgstjenester; § 3-2. Kommunens ansvar for

helse- og omsorgstjenester. Støttekontakt er et middel som tradisjonelt har blitt benyttet for enkeltindivid for å bidra til en meningsfylt fritid for mennesker som har behov for helse og omsorgstjenester. Treningskontakten, som er en støttekontakt med et spesialområde; fysisk aktivitet og trening, skal få enkeltindivid til å bli mer fysisk aktiv. Det er god forskning og stor enighet i mange fagmiljø som viser at fysisk aktivitet fremmer helse og forebygger sykdom (Aktivitetshåndboken). Fysisk aktivitet er vist å være særskilt effektivt for målgruppen i dette prosjektet (Egil Martinsen «Kropp og sinn» m.m.) For individene som er med i dette prosjektet er aktiviteten med treningskontakt ikke bare et omsorgstiltak/fritidstiltak, men et helsefremmende tiltak. Man tar utgangspunkt i at individet har ressurser og muligheter til å utvikle seg til å bli bedre rustet til å takle samfunnets forventninger og krav, og ikke i at individet mangler omsorg og aktivitet i fritiden som det offentlige må ta ansvar for. Denne nyansesforskjellen er det dessverre en del kommuner som ikke forholder seg til, og det rammer målgruppen i dette prosjektet i stor grad. Slik Hordaland idrettskrets ser det burde treningskontakt ligge under § 3-3. Helsefremmende og forebyggende arbeid i Lov om kommunale helse og omsorgstjenester slik at man tenker ressurser, utvikling og helsefremming når man tildeler og følger opp treningskontakter og deltakere. Fokus på fremskritt og utvikling for enkeltindivid vil også fremme fokus på å finne gode ordninger for treningskontakt i grupper og treningskontakt knyttet til frivillige organisasjoner som driver med fysisk aktivitet. I hele treårsperioden har det blitt jobbet med å få kommuner til å betale en treningskontakt for å ivareta særskilte behov i en gruppe i et idrettslag. 1 av 6 idrettslag i dette prosjektet har fått dette tilbudet gjennom sin kommune.

En annen problemstilling knyttet til støttekontaktordningen er spesielt knyttet til Bergen kommune. Når det er 5 psykisk syke som trener sammen så er det ikke behov for 5 individuelle treningskontakter. En treningskontakt, sammen med en trener kan dekke behovet. I store byer er det bydelene som betaler treningskontakten. Det er stor sannsynlighet for at de fem i gruppen kommer fra forskjellige bydeler. Å finne gode ordninger som kan fordele kostnaden mellom bydeler, for å betale en treningskontakt for gruppen, har vist seg å være utfordrende.

Man merker også en holdning i noen kommuner som går på at medlemmer i frivillige organisasjoner gjør alle oppgaver frivillig (eller gratis), med andre ord uten utgifter for kommunen. Hvis vi knytter dette til pkt. 1 tidligere i kapittelet; et fremtredende kjennetegn på de idrettslagene som viser seg å være godt rustet til å tilpasse aktivitet til målgruppen, de idrettslagene med ansatte, så kan man tydelig se en konflikt.

En kommune kan ikke forvente av en frivillig organisasjon at de skal stille med gratis aktivitet for særskilte målgrupper som det offentlige har et lovpålagt ansvar for å gi et meningsfullt tilbud. Samspillet mellom det offentlige og den frivillige organisasjonen både når det gjelder treningskontakt, veiledning, økonomi og tilrettelegging er et meget viktig suksesskriterium for å få til god aktivitet i idrettslag over tid.

Da er grunnlaget lagt for at fysisk aktivitet med en treningskontakt kan bli et godt middel for å sikre trivsel og integrering for sårbare individ i inngangen til etablerte aktivitets- og treningsmiljø.

Brukerrepresentant

Et skissert middel for klubbene i prosjektet er å engasjere personer som har erfaring med den aktuelle problematikken som deltakerne har, i tilretteleggingen av aktiviteten. De gir god hjelp og støtte for å tilpasse aktiviteten på en god måte, og ivaretar brukerperspektivet for klubben. Halvparten av klubbene som er med i prosjektet har mer eller mindre uttalte brukerrepresentanter med i organiseringen. På grunn av personvern vil vi ikke fokusere på hvilke idrettslag dette dreier seg om. Årsakene til at ikke flertallet har brukerrepresentant i sin organisering kan være flere. Sårbarhet, redsel for å mislykkes og skam blant deltakerne kan være en årsak. Høye forventninger fra idrettslagets side kan være en annen mulig årsak. Vi ser at de idrettslagene som har fått til å bringe en eller flere brukerrepresentanter inn i organiseringa har valgt å dempe fokuset på vedkommende i størst mulig grad. Det kan være et mulig suksesskriterium.

Kap. 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Fremtid for prosjektet

Dette prosjektet har vært en videreføring av prosjektet Treningskontakt – Hordaland som startet opp i 2007. Arbeidet har faste årlige tilskudd fra Bergen kommune og Hordaland fylkeskommune, men det er fortsatt avhengig av ytterligere tilskudd når arbeidet skal utføres i andre kommuner enn Bergen. Derfor koster det for kommunene å få gjennomført treningskontaktkurs og frisklivstiltak i idrettslag. Hordaland idrettskrets merker endringer i kommunene i forhold til at de er reddere for å bruke midler på forebyggende og helsefremmende tiltak i 2014 enn de var i 2007.

Samtidig brukes mye tid og kompetanse på å tenke nye vinklinger i arbeidet, slik at arbeidet har en mulighet til å fortsette. I perioden 2012-2014 har det blitt startet tiltak for eldre hjemmeboende; Spaservennen, tiltak for ungdom med flerkulturell bakgrunn; LOS, og tiltak for ungdom med overvekt; Extra treningsglede, i tillegg til tiltak for mennesker med psykisk utfordringer.

Spaservennen er en videreutvikling av treningskontakt-tanken, der friske ressurssterke eldre bidrar med å bringe litt mer aktivitet og hygge inn i hverdagen til eldre hjemmeboende som står i fare for å komme på institusjon. Aktiviteten skal være «terskelfri», dvs. den kan utføres med rullator, sittende eller på den måten som er mest hensiktsmessig for individet. Målet med aktiviteten er å bringe mer glede og hygge inn i hverdagen til deltakerne og øke muligheten for at de skal mestre å bo hjemme lengre. Et tett samarbeid mellom kommunen og idrettslaget er en forutsetning. Det søkes om videre finansieringsordninger til prosjektet.

LOS er et prosjekt der idrettslag blir ekstra gode til å ta imot ungdom med flerkulturell bakgrunn. Idrett blir brukt som et verktøy for å lære ungdommene norsk språk, kultur og sosiale koder. De får tydelige tilbakemeldinger på egen adferd og hjelp til å justere adferd. Innvandrerdøtre og enslige mindreårige har funnet seg spesielt godt til rette. Mange ungdommer opplever økt selvtillit og tro på fremtiden gjennom å være med i aktiviteten. Treningskontakt brukes som et hjelpemiddel i aktiviteten. Det søkes om videre finansiering til utviding av prosjektet.

Extra treningsglede er et samarbeidsprosjekt mellom Helse Bergen og Hordaland idrettskrets. Målet er å redusere inaktivitet blant ungdom med overvekt, og på den måten fremme helse. Idrettslag skal være aktivitetstilbydere. Ett idrettslag er godt i gang. Treningskontakt er et middel som skal brukes i aktiviteten. Det søkes om videre finansiering til utviding av prosjektet.

Hordaland idrettskrets håper også å få midler fra Undervisningsdirektoratet for å starte opp tiltak i videregående skoler som skal redusere andelen som dropper ut av videregående skole. Treningskontakt skal brukes som et miljøskapende, helsefremmende og ivaretagende tiltak på skolene, sammen med en miljøkoordinator.

I dag er treningskontakt tett koblet opp mot støttekontaktordningen i kommunene. Utfordringene vi har med lovverk og ulik forståelse i det offentlige har utfordret oss til å tenke nytt. Vi skal i fremtiden utforske mulighetene til å koble treningskontakt opp til brukerstyrt personlig assistent som et aktuelt alternativ, og er i ferd med å knytte til oss nye samarbeidspartnere på dette feltet.

Nytte for prosjektgruppen, søkerorganisasjonen, målgruppen og andre

Prosjektet « Psykisk helse og idrett» har inspirert til videreutvikling for å utvikle gode tilbud til flere målgrupper som tradisjonelt sett ikke føler seg velkommen i idretten. Det har blitt gjennomført flere store seminarer i løpet av prosjektperioden som har satt Hordaland idrettskrets på kartet for mulige nye samarbeidspartnere. Slik har flere viktige samarbeidspartnere i nye prosjektskisser kommet på plass. Prosjektet viser at det er vilje og mulighet for idrettslag til å ta imot sårbare individ, bare det blir lagt til rette for samhandling og man er villig til å tenke litt utradisjonelt. Prosjektgruppen har i løpet av prosjektperioden fått en fast ansatt som sikrer stabilitet i fremtiden.

Søkerorganisasjonen Norges idrettsforbund har muligheten til å spille inn til sentrale myndigheter hva Hordaland idrettskrets ser kan gjøres for at idrettslag kan ha en mulighet til å ta et utvidet folkehelseansvar. Kommuner i Norge

burde gjøres mer bevist på hvilket potensiale som ligger i å samarbeide godt med sitt idrettsråd og sine idrettslag.

Mange individ i målgruppen har fått tilbud om aktivitet i regi av idrettslag, noen har gjennomført treningskontakkurs, andre har gjennomført aktivitetsrettede kurs i regi av idretten og andre igjen gjennomfører oppgaver for idrettslaget. På grunn av personvern ønsker ikke idrettslagene å oppgi hvor mange personer som er eller har vært med i tilbudet, men Hordaland idrettskrets estimerer antallet til å ligge på ca. 800 personer etter samtaler med alle idrettslagene. Flere individ uttrykker stor takknemlighet for å ha fått mulighet til å delta i idrettslagenes tilbud. Flere trekker frem mestring, fellesskap, likeverd, glede og at noen setter pris på dem som person, som det viktigste med aktiviteten.

Konsekvenser

Resultatene fra prosjektet vil distribueres til de samarbeidspartnere som har vært med i prosjektet, internt i idrettsorganisasjonen og vil legges ut på Hordaland idrettskrets sin nettside slik at den vil bli tilgjengelig for de som ønsker det.

Økonomiske resultater: Hordaland idrettskrets har gjennomført mer aktivitet enn opprinnelig planlagt i prosjektet, men har klart å holde den økonomiske rammen som har ligget til grunn.

Overføringsverdi: arbeidet i prosjektet har inspirert Hordaland idrettskrets til å jobbe videre med å utvikle det helsefremmende arbeidet som gjøres i idrettsråd og idrettslag. Slik vil arbeidet være med oss inn i fremtiden. Hordaland idrettskrets har blitt mer synlig for nye samarbeidspartnere og har på den måten utvidet sitt nettverk innen helse, skole, nav m.m.

Hordaland idrettskrets blir oppfattet som et kompetansesenter for idrettsutvikling av prosjektets medvirkende idrettslag, idrettsråd, det offentlige og andre samarbeidspartnere. I dette arbeidet fokuseres det på mestring, idrettsglede og forebyggende helsearbeid. Idrettslagene formidler at medvirkningen i prosjektet har før til videreutvikling av lagets aktiviteter.

Idrettslaget blir sett på som en ressurs i nærmiljøet som både det offentlige og andre aktører ønsker å samarbeide med.

Referanser/Litteratur

- Roald Bahr for Helsedirektoratet «Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling» 2008
- E. W. Martinsen «Kropp og sinn» 2004