

Sluttrapport Sunn trening



Virksomhetsområde: Forebygging

Prosjektnummer: 2008/1/0596

Prosjektnavn: Sunn trening?

Søkerorganisasjon: ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser

Forord

I løpet av de årene jeg har jobbet som gruppetreningsinstruktør har jeg flere ganger vært bekymret for om en kollega eller et medlem har en spiseforstyrrelse. I alle tilfellene har jeg syntes at det har vært vanskelig å vite hvordan jeg skal gi bekymringen uttrykk. Skal jeg gjøre noe? Eller skal jeg bare snu ryggen til og late som ingenting? Og om jeg bryr meg, kan jeg gjøre mer skade enn godt?

Jeg er ikke den eneste som føler det slik. Interesseorganisasjonen ROS Rådgivning om Spiseforstyrrelser får et økende antall lignende bekymringsmeldinger fra ansatte i treningssenterbransjen. Målet med dette prosjektet, kalt ”Sunn trening?”, var derfor å skape økt bevissthet rundt problematikken spiseforstyrrelser og trening. Gjennom prosjektet skulle ansatte ved treningssentre over hele landet gis økt kunnskap om spiseforstyrrelser, hvor de kan søke hjelp og hvilke tilnærmingmåter som er hensiktsmessige ved bekymring om spiseforstyrrelser blant medlemmer eller andre ansatte.

Jeg er i den heldige situasjonen at jeg ikke bare er gruppetreningsinstruktør, men jeg er også forsker på fysisk aktivitet, treningsfysiologi og helse, med spesialfelt fysisk aktivitet hos pasienter med spiseforstyrrelser. Gjennom dette virket har jeg møtt mange pasienter som trener eller jobber ved treningssentre, og som med sine historier forteller hvordan de får trene og trene uten at noen bryr seg. Mange opplever faktisk at de får veldig mye positiv oppmerksomhet for sin treningsatferd, til tross for at den er ekstrem og at den har bikket over i det usunne. I forebyggende øyemed har derfor prosjektet vært viktig, nettopp for at ansatte skal få en økt trygghet til å bry seg om og med de som ikke lenger bedriver sunn trening. Deltakere i prosjektet har vært ansatte ved treningssentre over hele Norge, prosjektet har en forebyggende karakter og tilsvarte et årsverk.

ROS vil gjerne få takke gode samarbeidspartnere til prosjektet. Først og fremst ønsker vi å takke Extrastiftelsen for det økonomiske bidraget i prosjektet. Professor Jorunn Sundgot-Borgen og Annette Hilde, Norges idrettshøgskole, førstelektor Runi Børresen, Høgskolen i Buskerud og sunn jenteidrett, psykologspesialist KariAnne Vrabel og helsesportspedagog Bjørnar Johannessen, Modum Bad, psykolog Asle Halvorsen, Haukeland Universitetssykehus, Halvor Lauvstad, Sats, Atle Arntzen, Elixia, og Jorunn Foss og Anne Thidemann, Treningsforbundet, har vært viktige medspillere for å få ut kunnskapen til store og de små treningssentre rundt i hele Norge.

Sist, men ikke minst, vil ROS rette en stor takk til Linn Bæra. Linn, din historie med overtrening og spiseforstyrrelser er veldig viktig, og du deler villig av dine erfaringer for å hjelpe andre. Vi håper at dette prosjektet gjør personlige trenere, treningsveiledere og gruppeinstruktører bedre rustet til å tørre å spørre hvordan medlemmene egentlig har det, og til å bry seg med de som ikke har så sunt forhold til trening.

*Solfrid Bratland Sanda,
prosjektleder Sunn trening*

*Ingjerd Strøm Skreien
generalsekretær ROS*

Sammendrag

Spiseforstyrrelser er alvorlige psykiske lidelser, og studier har vist at inntil 80% av pasienter med spiseforstyrrelser er overdrevent fysisk aktive. Mange av disse utøver fysisk aktivitet ved treningssentre, og på bakgrunn av at det ikke fantes dokumentasjon eller felles retningslinjer på håndtering av spiseforstyrrelser i treningssenterbransjen søkte ROS om midler via Helse og Rehabilitering til et prosjekt kalt "Sunn trening". Målet med prosjektet var å øke kunnskap og kompetanse om spiseforstyrrelser for ansatte i treningssenterbransjen, og gjennom dette øke tryggheten på hvordan de kan håndtere bekymringer for spiseforstyrrelser blant medlemmer.

For å kvalitetssikre opplysningsarbeidet og for å danne oss et bredere bilde av behovet, startet prosjektet med en kartlegging av forekomsten av spiseforstyrrelser blant gruppetreningsinstruktører. Undersøkelsen var basert på selvrapportering og viste at tretti prosent av de kvinnelige og fem prosent av de mannlige gruppetreningsinstruktørene hadde eller hadde hatt en spiseforstyrrelse. Av de som rapporterte at de per i dag hadde en spiseforstyrrelse, hadde samtlige holdt dette skjult for andre ved treningssenteret. Det var oppmuntrende at nesten 90 prosent av instruktørene som kunne gjenkjenne symptomer på spiseforstyrrelser, men bare halvparten av disse visste hva de skulle gjøre med bekymringer om spiseforstyrrelser. Bare en av tre mente at deres treningssenter hadde retningslinjer for håndtering av bekymring om spiseforstyrrelser.

I forhold til den opprinnelige prosjektsøknaden, valgte vi derfor å fokusere på å utarbeide en praktisk veileder for å kunne nå bredt ut. Denne beslutningen ble tatt på bakgrunn av reduksjon i reisebudsjettet i forhold til søknaden og behovet for retningslinjer som kartleggingen avdekket. Av praktiske hensyn ble reisevirksomheten også begrenset til Sør-Norge.

Opplysningsarbeidet besto i å trykke opp informasjonsbrosjyrer og å utarbeide en veileder med retningslinjer og prosedyrer for håndtering av bekymringer om spiseforstyrrelser. I tillegg ble opplysningene formidlet ut via fagdager og foredrag. Prosjektet har fått medieoppmerksomhet gjennom innslag på God Morgen, Norge på TV2 (tirsdag 2. mars 2010), og gjennom regionale aviser som Aftenposten, Bergens Tidende, Fædrelandsvennen, Stavanger Aftenblad og Adresseavisen.

Det viktigste resultatet etter gjennomføringen av prosjektet "Sunn Trening" er en økt bevissthet rundt spiseforstyrrelser og trening. De store treningssenterkjedene har valgt å ta inn retningslinjene ved alle sine sentre. Vi har også fått til et godt samarbeid med Treningsforbundet, Norges idrettshøgskole og Høgskolen i Telemark. Veilederen er også kommet inn på pensumlisten for aktuelle studenter ved de to nevnte høyskolene, samt ved Akademiet for Personlig Trening. De videre planene er å bruke de ressursene vi har opparbeidet gjennom dette prosjektet til å fortsette opplysningsarbeidet, og det vil i 2011 søkes om midler til å utarbeide kurs som kan gi ansatte i treningssenterbransjen spisskompetanse på trening som del av behandling for pasienter med spiseforstyrrelser.

Innholdsfortegnelse

FORORD	2
SAMMENDRAG	3
INNHALDSFORTEGNELSE	4
KAP 1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET	5
<i>Målsetning for prosjektet</i>	<i>6</i>
<i>Omfang og begrensninger for prosjektet</i>	<i>6</i>
KAP 2. PROSJEKTGJENNOMFØRING OG METODE	6
<i>Prosjektfase 1</i>	<i>7</i>
<i>Prosjektfase 2</i>	<i>7</i>
<i>Prosjektfase 3</i>	<i>7</i>
<i>Prosjektfase 4</i>	<i>7</i>
<i>Prosjektfase 5</i>	<i>7</i>
KAP 3. RESULTATER OG RESULTATVURDERING	7
<i>Resultater fra kartleggingsstudien</i>	<i>7</i>
<i>Trykksaker og informasjonsmateriell</i>	<i>8</i>
<i>Markedsføring</i>	<i>10</i>
<i>Foredrag og seminar</i>	<i>10</i>
<i>Nytteverdi av prosjektet</i>	<i>11</i>
<i>Måloppnåelse</i>	<i>11</i>
KAP 4. OPPSUMMERING	12
REFERANSER, LITTERATUR	12
VEDLEGG	13

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Spiseforstyrrelser er alvorlige psykiske lidelser med store somatiske konsekvenser og en høy mortalitetsrate [1]. Flere studier har vist en høy forekomst av overdreven trening blant pasienter med spiseforstyrrelser, tallene varierer fra 30 – 80% avhengig av type spiseforstyrrelse og sykdomsvarighet [2-5]. Den overdrevne og usunne treningen foregår som oftest ved bruk av kondisjonskrevende aktiviteter, og en høy andel av disse personene vil tiltrekkes treningssentre enten som ansatte eller som medlemmer.

Treningssentrene er arenaer hvor kropp og helse står i fokus. På landsbasis har treningssentrene et sted mellom 350 000 og 400 000 medlemmer i Norge, og det er en bransje i stadig vekst. Majoriteten som trener ved treningssentre antas å ha et relativt sunt forhold til kropp, mat, vekt og trening selv om det også finnes gråsoner. Det er et kontinuum fra å ha et sunt forhold til disse parametrene i den ene enden og til den andre enden av kontinuumet som innebærer alvorlig spiseforstyrrelse. Desto tidligere en begynnende spiseforstyrrelse blir oppdaget, desto større sjanse er det for at vedkommende klarer å reversere utviklingen og faktisk forebygge for en alvorlig spiseforstyrrelse. Av den grunn er det viktig at de ansatte som jobber på treningssentrene har god kunnskap om hva som er sunn trening, og når det blikker over til å bli destruktivt. Videre er det viktig at de ansatte har kompetanse i hvordan bekymringer om spiseforstyrrelser skal håndteres. Da prosjektsøknaden ble sendt inn til Extrastiftelsen eksisterte ikke felles retningslinjer for håndtering av bekymring om spiseforstyrrelser ved treningssentrene. Dette gjorde at mange var usikre på hvordan de skulle håndtere bekymringene, og om de ville gjøre vondt verre ved å bry seg. Felles retningslinjer vil gjøre det enklere for hvert enkelt senter å håndtere bekymringene, samt at det gir et mer bevisst forhold til de valgene som tas i forhold til eventuell utestengelse av et medlem.

ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser er en landsomfattende norsk interesseorganisasjon for dem som er eller har vært berørt av spiseforstyrrelser og deres pårørende. Foreningen ble stiftet 1983, og er medlem av Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon. Hovedkontoret ligger i Bergen, der ROS også eier og driver ROS Senter for Spiseforstyrrelser i Hordaland. ROS baserer i hovedsak sin drift på frivillig og ulønnet arbeid, og kontaktpersoner og lokallag utfører en betydelig innsats for både medlemmer og ikke-medlemmer rundt om i landet. Organisasjonen får offentlig støtte til drift av kontaktttelefon, til utsendelse av informasjonsmateriell og likemannstiltak. Vår visjon i ROS er å være fremst på rådgivning om spiseforstyrrelser og være en pådriver for å spre informasjon! I strategi og handlingsplan for 2008 - 2011 for ROS er informasjonsvirksomhet og forebyggende arbeid overfor treningssenterbransjen en av de prioriterte oppgavene.

I november 2008 arrangerte ROS sammen med blant andre aktører fra Treningsforbundet en konferanse om menn, kropp, helse og spiseforstyrrelser. Videre har ROS i lengre tid hatt både formelt og uformelt samarbeid med professor Jorunn Sundgot-Borgen ved Norges idrettshøgskole, som er en av pionerene på arbeidet med forebygging og behandling av spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere. Som en av Sundgot-Borgens stipendiater har Solfrid Bratland-Sanda tatt doktorgraden på fysisk aktivitet hos pasienter med spiseforstyrrelser. Dette doktorgradsarbeidet ble utført ved Modum Bad. Bratland-Sanda har i tillegg vært styremedlem i ROS siden 2005. ROS har via disse samarbeidspartnerne fått et kontaktnett ut mot treningssenterbransjen, og dette kontaktnettet var viktig for gjennomføringen av prosjektet.

Målsetting for prosjektet

Hovedmålet med prosjektet var å øke kompetansen om spiseforstyrrelser for ansatte i treningssenterbransjen. For å nå dette hovedmålet ble følgende delmål satt:

- Utarbeide retningslinjer for håndtering av bekymring om spiseforstyrrelser ved treningssentrene.
- Opplæring av ansatte i identifisering og håndtering av situasjoner der andre ansatte eller medlemmer har eller er i ferd med å utvikle en spiseforstyrrelse.
- Informere om hva ROS kan bidra med for treningssentrene.

Omfang og begrensninger for prosjektet

Målgruppen for prosjektet var ansatte i treningssentre tilsluttet Treningsforbundet, inkludert Sats, Elixia og Spenst. Det ble i utgangspunktet søkt om en stor andel reisemidler som ikke ble innvilget. Derfor ble det gjort omdisponeringer slik at vi brukte mer midler på å utarbeide mer trykt informasjonsmateriell som kan distribueres ut til hvert enkelt senter.

Kap 2. Prosjektgjennomføring og metode

Vi startet med en kartleggingsstudie på spiseforstyrrelser og kunnskap om identifisering og håndtering av spiseforstyrrelser for å ha konkrete tall å bygge informasjonsmaterialet på. Studien ble gjennomført på gruppetreningsinstruktører i Sats, Elixia og Spenst. Denne kartleggingsundersøkelsen ble gjennomført i samarbeid med Norges idrettshøgskole, prosjektleder var professor Jorunn Sundgot-Borgen. 1473 gruppetreningsinstruktører ble forespurt om å besvare et spørreskjema via det elektroniske systemet Questback. Spørsmålene om spiseforstyrrelser omhandlet om gruppetreningsinstruktørene hadde eller hadde hatt spiseforstyrrelser, om de hadde mottatt behandling, og om de hadde fortalt noen av kollegaene på treningssenteret om sin spiseforstyrrelse. Videre ble instruktørene spurt om de kjente til symptomer og kjennetegn på spiseforstyrrelser, hva de ville gjort om de var bekymret for et medlem eller en annen ansatt, og om deres senter hadde retningslinjer for håndtering av bekymringer om spiseforstyrrelser blant medlemmer og/eller ansatte. Denne kartleggingsstudien ble gjennomført vår/sommer 2009.

I den opprinnelige prosjektplanen var prosjektet planlagt som et femfaseprosjekt:

- Fase 1: Utvikling av materiell, etablere samarbeid med treningssenterbransjen
- Fase 2: Kartlegging av treningsbransjen, utarbeide reise og besøksplan, gjennomføre besøk
- Fase 3: Formidling av og implementering av ny kunnskap hos ansatte i treningssentrene
- Fase 4: Utsendelse av mobilt informasjonsmateriell
- Fase 5: Evaluering

På grunn av reduserte bevilgninger til reise så ble fase 2-4 omdefinert etter prosjektstart. Det ble ansett som mer hensiktsmessig i forhold til prosjektets mål å legge mer av ressursene i et

godt informasjons- og veiledningsmateriell og heller ha færre men større samlinger med bransjen. I hovedsak gjaldt dette reise- og besøksplanen i fase 2, samt hele fase 3 og 4.

På grunn av personalsituasjonen ble prosjektet søkt om og godkjent forlenget fra 31.12.2009 til 31.12.2010. Prosjektleder tiltrådte i stillingen 01.09.09 og stillingen omgjort til 100% i 12 mnd til 75% i 15 mnd.

Prosjektfase 1

Det ble produsert trykksaker og annet informasjonsmateriell, og kontakt med bransjen ble opprettet via prosjektleders allerede eksisterende kontaktnettverk, stands på conventions og annen oppsøkende virksomhet mot bransjen.

Prosjektfase 2

Som tidligere nevnt ble denne fasen omprioritert. I stedet for å lage en reise- og besøksplan som omfattet 20 byer så ble det laget seminarer og fagdag tre steder (Oslo, Kristiansand og Bergen). Program for disse tre temadagene finnes i vedlegg 1-3.

Prosjektfase 3

På grunn av reduserte bevilgninger ble denne fasen omprioritert.

Prosjektfase 4

På grunn av reduserte bevilgninger ble denne fasen omprioritert.

Prosjektfase 5

Evalueringsarbeidet har i hovedsak hatt utgangspunkt i antall deltakere på temadager og seminarer. Etter revidering av prosjektplanen ble antall sentre som har tatt i bruk retningslinjene det best målbare tallet.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

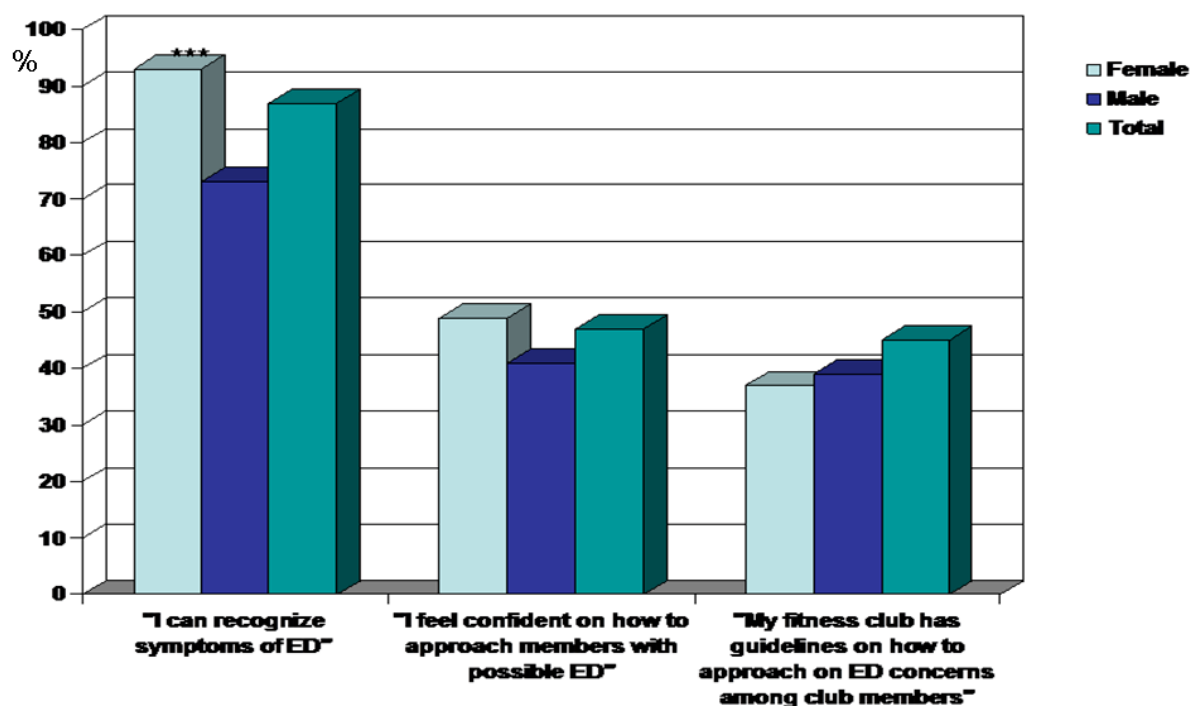
Resultatene av prosjektet kan deles inn i følgende underpunkter: a) resultater fra kartleggingsstudien, b) trykksaker og informasjonsmateriell, c) markedsføring, og d) foredrag og seminar.

Resultater fra kartleggingsstudien

I kartleggingsstudien var det 837 instruktører som besvarte spørreskjemaet, det gir en svarrate på 57%. I denne studien svarte fem prosent av de mannlige og 30% av de kvinnelige instruktørene at de hadde eller hadde hatt spiseforstyrrelser. Av de som rapporterte at de hadde spiseforstyrrelser på undersøkelsestidspunktet var det ingen som hadde fortalt om det til sin nærmeste leder eller til andre kollegaer ved senteret. Hovedårsaken til at ingen av

instruktørene hadde vært åpen om sin situasjon var fordi de var redd for å miste jobben. Dette illustrerer tabuet ved problematikken, og at det er viktig å få på plass retningslinjer som ivaretar den sykes rettigheter som arbeidstaker.

Cirka 85% av instruktørene mente de kunne gjenkjenne symptomer på spiseforstyrrelser, men under halvparten følte seg trygge på hva de ville gjort dersom de var bekymret for om et medlem eller en kollega hadde spiseforstyrrelser. Enda færre rapporterte at deres treningssenter hadde retningslinjer for håndtering av spiseforstyrrelser (Figur 1). Disse resultatene dokumenterer i høy grad behovet for retningslinjene som ROS har utarbeidet gjennom dette prosjektet.



***p<0.001

Figur 1: Oversikt over prosentandel kvinnelige, mannlige og totalantall instruktører som mener de kan identifisere og/eller håndtere spiseforstyrrelser blant medlemmer ved treningssenteret.

Trykksaker og informasjonsmateriell

Det ble laget to typer informasjonsmateriell; én type som skulle informere om selve prosjektet og én type som skulle gi informasjon og opplysning via prosjektet. Informasjonsmaterialet for å markedsføre selve prosjektet inkluderte to roll-ups til bruk ved stands, 500 stk informasjonsbrosjyre om prosjektet og 500 stk visittkort med kontaktinformasjon til prosjektet og prosjektleder. I tillegg ble det opprettet en egen nettside under www.nettros.no, link: <http://www.nettros.no/content.aspx?page=10961>. I tillegg ble det opprettet en egen Facebook-side. Per 22.12.10 hadde denne siden 250 medlemmer.

Informasjonsmateriellet som ble brukt gjennom studien inkluderte to brosjyrer, en veileder i fullversjon, en veileder i kortversjon og et foredrag i elektronisk format.

Brosjyre ”Trening – kan det bli for mye av det gode?”

Brosjyren omhandler hva som er sunn trening og når treningsiveren bikker over til å bli usunn og overdreven. Punkter som tas opp er helsemessige gevinster av fysisk aktivitet, hvor fysisk aktiv bør vi være, når blir det for mye trening, hva kjennetegner overtreningssyndrom og hva skal vi gjøre om vi blir overtrent. Brosjyren finnes i elektronisk utgave, publisert januar 2010.

Brosjyre ”Hva kan jeg gjøre jeg hvis jeg er bekymret for om et medlem har spiseforstyrrelser?”

Brosjyren er basert på malen for bekymringssamtalen som er utarbeidet av førstelektor Runi Børresen [6]. Den tar punktvis for seg fremgangsmåten for hva vi skal gjøre når vi er bekymret for et medlem, og disse punktene er tatt med videre i veilederen som beskrives nedenfor. Brosjyren finnes i elektronisk utgave, publisert i januar 2010.

Veileder ”Prosedyrer for håndtering av spiseforstyrrelser ved treningssentre”

Denne veilederen er det prosjektleder som er forfatter for, men det ble satt ned en referansegruppe som skulle bidra i kvalitetssikringen av veilederen. Denne gruppen besto i tillegg til prosjektlederen av følgende personer:

- Styreleder i ROS, Hilde Lilleng
- Generalsekretær i ROS, Ingjerd Strøm Skreien
- Professor Jorunn Sundgot-Borgen, Norges idrettshøgskole
- Annette Hilde, leder for fitness deltid ved Norges idrettshøgskole
- Førstelektor Runi Børresen, Høgskolen i Buskerud
- Psykologspesialist KariAnne Vrabell, Modum Bad
- Én representant fra treningssenterkjeden Sats (Halvor Lauvstad)
- Én representant fra treningssenterkjeden Elixia (Atle Arntzen)
- Én representant fra Treningsforbundet (Anne Thidemann)

Veilederen er delt i tre, hvor første del omhandler spiseforstyrrelser (diagnoser, symptomer, kjennetegn, faresignaler, behandlingstilbudet i Norge), del to omhandler koblingen mellom fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser og del tre omhandler hva selve prosedyrene for håndtering av spiseforstyrrelser ved treningssenteret. I disse prosedyrene ligger også prosedyrer for screening av personer som ønsker å delta i vektreduksjonsprogrammer og/eller som ønsker å gjennomføre en kroppssammensetningsanalyse. Veilederen ble lansert på en temadag i Oslo 01.10.10, den er delt ut gratis til alle treningssentre tilsluttet Sats, Elixia og Treningsforbundet. I tillegg er den ført opp på pensumlisten til studenter ved trenerstudiet, Høgskolen i Telemark, studenter ved fitness deltid og bachelorstudiet i fysisk aktivitet og helse ved Norges idrettshøgskole og for elever ved Akademiet for personlig trening. Veilederen ble i første omgang trykket opp i 1 000 eksemplarer, og det ble totalt sendt ut i underkant av 250 eksemplarer til de aktuelle sentrene. Veilederen er også trykket opp i en kortversjon, denne er gjort tilgjengelig for nedlasting via sunn trenings nettsider. Ved prosjektslutt er veilederen tatt inn som del av retningslinjene i personalhåndboken i de to største treningssenterkjedene i Norge, Sats og Elixia.

Markedsføring

Prosjektet har blitt markedsført på via oppsøkende virksomhet mot spesielt Elixia, Sats og Treningsforbundet, via Facebookside, via stands på conventions og konferanser, og via omtale i media. Stands ble holdt på Elixia convention (2 dager i september 2009), Puma convention (2 dager i februar 2010), Fitness fagdag på Norges idrettshøgskole (mars 2010), nordisk kongress om spiseforstyrrelser i Oslo (september 2010) og på idrettsmedisinsk høstkongress i Kristiansand (november 2010).

Prosjektet har også fått omtale i media. 2.mars 2010 fikk prosjektet hovedfokus i et innslag i God morgen, Norge TV2. Gjester var prosjektleder Solfrid Bratland-Sanda, personlig trener ved Elixia Lambertseter Kristin Lervik Larsen, og Nina Palmer som har gitt ut bok om sin spiseforstyrrelse. I denne boken omtaler hun episoder med overdreven og ekstrem trening ved et treningssenter, og hvordan hun ble møtt av ansatte ved det aktuelle senteret. Solfrid og Kristin stilte også til nettpprat etter innslaget. Innslaget ligger fortsatt tilgjengelig på TV2 (<http://www.tv2.no/gmn/nettpprat/naar-trening-blir-sykelig-3148209.html>). 3.juni 2010 hadde side2.no et oppslag om prosjektet (<http://www.side2.no/helse/article2917410.ece>) og 1.oktober 2010 vi fikk dobbeltsidig omtale i Aftenposten, Fædrelandsvennen, Bergens Tidende, Stavanger aftenblad og Adresseavisen (<http://www.aftenposten.no/nyheter/sport/aktiv/article3836188.ece>, <http://www.bt.no/sprek/Tar-oppgjoer-med-sykelig-trening-1165939.html>).

Foredrag og seminar

Enkeltforedrag ble holdt for personlige trenere ved Golds gym, Lillestrøm (januar 2010), for gruppetreningsinstruktører, treningsveiledere og personlige trenere på Puma convention i Oslo (februar 2010), og for alle som trener og/eller er ansatt ved treningssentre (Bø i Telemark, oktober 2010). Resultater fra kartleggingsstudien ble lagt frem på ECSS konferanse i Antalya, Tyrkia i juni 2010, på nordisk konferanse om spiseforstyrrelser i Oslo (september 2010) og på idrettsmedisinsk høstkongress i Kristiansand (november 2010).

Totalt ble tre temadager/seminarer avholdt. Målgruppen for de tre temadagene/seminardagene var ansatte i treningssenterbransjen og andre interesserte.

Temadag ved Norges idrettshøgskole, Oslo

Temadagen i Oslo ble annonsert for hele landet og det ble satt et maksimumsantall på 140 deltakere. Interessen var svært stor, og mer enn 50 personer måtte avvises på grunn av fulle påmeldingslister. De 140 deltakerne var fra både treningssentre, rehabiliteringssentre og undervisningsinstitusjoner, og alle landets fylker var representert på deltakerlista. Foredragsholdere var Solfrid Bratland-Sanda, masterstudent Merethe Nilsson fra Norges idrettshøgskole, psykologspesialist og forsker KariAnne Vrabel fra Modum Bad, helsesportspedagog Bjørnar Johannessen fra Modum Bad, personlig trener Kristin Lervik Larssen fra Elixia Lambertseter og Linn Bæra fra ROS. I tillegg deltok representanter fra ROS (Solfrid Bratland-Sanda), Sats (Halvor Lauvstad), Elixia (Atle Arntzen), Treningsforbundet (Jorun Foss), fitness deltid Norges idrettshøgskole (Annette Hilde) og Akademiet for personlig trening (Espen Arntzen) i en paneldebatt ledet av journalist og daglig leder i ROS, Ingjerd Strøm Skreien. På denne temadagen ble også veilederen med prosedyrer for håndtering av spiseforstyrrelser ved treningssentrene lansert. Tilbakemeldingene på

temadagen var veldig positive, og den ble også omtalt i en blogg på nettet:
http://kaffedamen.blogg.no/1286000879_spiseforstyrrelser_og.html

Seminar ved Spicheren treningssenter, Kristiansand

Seminaret i Kristiansand i november 2010 ble markedsført lokalt i Aust- og Vest-Agder, og det var 18 deltakere påmeldt. Foredragsholder var Solfrid Bratland-Sanda. Det ble en interessant diskusjon rundt hele tematikken, og flere av de fremmøtte var interessert i koblingen mellom spiseforstyrrelser og dopingbruk hos gutter.

Temadag ved FFO Hordaland, Bergen

Temadagen i Bergen var en mindre versjon av temadagen i Oslo. Den ble markedsført bredt via blant annet facebooksidene, men hovedfokuset i markedsføringen ble lagt på treningssentre i Bergensområdet. Totalt var det 27 deltakere påmeldt, og foredragsholdere var Solfrid Bratland-Sanda, Linn Bæra og psykolog Asle Halvorsen fra Haukeland universitetssykehus. Vi fikk til en god diskusjon rundt hele tematikken, og spesielt ble det fokusert på screening til kroppssammensetningsanalyser ved sentrene.

Nytteverdi av prosjektet

Prosjektets nytteverdi ligger i hovedsak i at ansatte ved treningssentrene på bakgrunn av informasjonsmateriellet og foredragene gir uttrykk for en større trygghet ved håndtering av bekymringer om spiseforstyrrelser. Bransjen har utelukkende møtt prosjektet på en positiv måte, og tilbakemeldingene er veldig positive. Dette kommer i siste instans alle medlemmer ved treningssenteret som er i faresonen til gode. Den første bekymringssamtalen kan gjennomføres på en mer hensiktsmessig måte. De ansatte kan håndtere bekymringene ved å gå i dialog i stedet for å gå i konfrontasjon slik mange rapporterer at har skjedd før.

Måloppnåelse

Hovedmålet for prosjektet var å øke kompetansen om spiseforstyrrelser for ansatte i treningssenterbransjen. Dette har vi oppnådd. Vi er spesielt stolte av å ha utarbeidet og produsert en veileder som kvalitetsmessig er av en slik art at den nå benyttes som pensum ved flere høskolestudier. Gjennom kartleggingsstudien har vi også fremskaffet konkrete tall på andel gruppetreningsinstruktører med selvrapporterte spiseforstyrrelser.

Benytting av resultater og veien videre

Resultatene fra kartleggingsstudien skal publiseres i internasjonale tidsskrift med fagfelleevaluering. Etter prosjektslutt vil ROS sentralt og lokalt fortsatt ha fokus på å ta imot henvendelser fra treningssenterbransjen. Prosjektet har hatt fokus på hva ansatte skal gjøre når de er bekymret for medlemmer eller kollegaer med potensielle spiseforstyrrelser. ROS må sørge for at prosedyrene blir oppdatert ved behov, og at eventuelle nye treningssentre / treningssenterkjeder implementerer prosedyrene i sin personalhåndbok. I dette arbeidet er samarbeidet med Treningsforbundet helt avgjørende for om vi lykkes.

Gjennom ”Sunn trening?” har det meldt seg et behov for en manual og kurs i planlegging, tilrettelegging og gjennomføring av trening for mennesker med spiseforstyrrelser. Dette arbeidet ble ansett som for omfattende til å innlemme i ”Sunn trening?”. I tillegg vil en slik manual og et slikt kurs ha et mer behandlende perspektiv. ROS vil i 2011 søke om midler til å utarbeide kurs og manual til dette formålet. Målgruppen for manualen vil være både ansatte i

treningssenterbransjen og ansatte ved institusjoner eller behandlingssentre for spiseforstyrrelser.

Gjennom prosjektet er det også avdekket behov for en lignende veileder innen idretten. Også her mangler det kunnskap om spiseforstyrrelser og ikke minst hvordan problematikken skal håndteres i forhold til aktive utøvere. ROS samarbeider derfor også med "Sunn jenteidrett".

Kap 4. Oppsummering

Gjennom prosjektet "Sunn Trening" har ROS fått til et fruktbart samarbeid med treningssenterbransjen. Selv om de fleste instruktørene mente at de kunne gjenkjenne symptomene på spiseforstyrrelser, var det stor usikkerhet om hvordan de skulle forholde seg til personen det gjaldt. Ved de fleste treningssentrene manglet det dessuten retningslinjer for hvordan problematikken skulle håndteres.

ROS arbeider for å spre informasjon om spiseforstyrrelser og bidra til at de som sliter får den hjelpen de trenger. Gjennom veilederen som nå er utarbeidet, vil langt flere ha et redskap til å kunne møte medlemmer som har problemer i forhold til kropp, mat og vekt og som bruker trening som et mestringstiltak.

ROS har også blitt mer synlig som interesseorganisasjon og kontaktpunkt for alle som trenger råd, hjelp og veiledning.

Prosjektet skal videreføres som del av ROS sin virksomhet. Veilederen med prosedyrer skal revideres og trykkes opp ved behov. I tillegg vil ROS tilby foredrag og kortere kurs. ROS vil også søke økonomisk støtte til utarbeidelse av manual og kurs for trening av mennesker med spiseforstyrrelser.

Referanser, litteratur

1. Hoek, H.W., *Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and other eating disorders*. Curr.Opin.Psychiatry, 2006. **19**(4): p. 389-394.
2. Davis, C., et al., *The prevalence of high-level exercise in the eating disorders: etiological implications*. Compr.Psychiatry, 1997. **38**(6): p. 321-326.
3. Penas-Lledo, E., F.J. Vaz Leal, and G. Waller, *Excessive exercise in anorexia nervosa and bulimia nervosa: relation to eating characteristics and general psychopathology*. Int.J Eat.Disord., 2002. **31**(4): p. 370-375.
4. Solenberger, S.E., *Exercise and eating disorders: a 3-year inpatient hospital record analysis*. Eat.Behav., 2001. **2**(2): p. 151-168.
5. Bratland-Sanda, S., et al., *Physical activity and exercise dependence during inpatient treatment of longstanding eating disorders: an exploratory study of excessive and non-excessive exercisers*. Int J Eat Disord, 2010. **43**(3): p. 266-273.
6. Børresen, R., *Om kropp, kultur og kommunikasjon. Undervisnings - og veiledningsmateriale for grunnskolen og den v.g. skolen*. 1999, Oslo: Helsedepartementet.

Vedlegg

Brosjyre ”Trening – kan det bli for mye av det gode?”

Brosjyre ”Hva kan jeg gjøre jeg hvis jeg er bekymret for om et medlem har spiseforstyrrelser?”

Veileder ”Prosedyrer for håndtering av spiseforstyrrelser ved treningssentre”

Program for temadag Oslo

Program for temadag Kristiansand

Program for temadag Bergen