

Sluttrapport

Treningskontakter- Oslo 2010



Oslo Idrettskrets, januar 2011

Forebygging, 2009/1/0294 "Treningskontakter- Oslo" Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité'.

Forord

Formålet med rapporten er å gi en oppsummering av prosjektet ”Treningskontakter – Oslo for -2010”. Treningskontaktprosjektet har som mål å videreutvikle støttekontaktordningen i Oslo kommune. Støttekontaktordningen er tilbud til personer med spesielle behov og som ofte faller utenfor den ordinære idrettslagsvirksomheten. Oslo Idrettskrets har jobbet med å implementere fysisk aktivitet, og som en del av støttekontaktordningen, samt å skolere nye og gamle støttekontakter til å bli treningskontakter. Skoleringen er blitt gjort gjennom et 12 timer kurs som tar for seg temaene helse, ernæring, fysisk aktivitet, kommunikasjon og motivasjon med mer.

Oslo Idrettskrets har også inngått partnerskapsavtaler med utvalgte bydeler i kommunen der målet er et gjensidig partnerskap hvor begge parter jobber med å implementere treningskontakt som en del av støttekontaktordningen.

En stor takk rettes til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som har vært med å støtte prosjekt med Extra-midler i året 2010.

Takk rettes også til prosjektbydelene Grorud, Østensjø og Nordre Aker som offisielt har implementert treningskontakt som et tilbud i sin bydel.

Oslo, januar 2011
Prosjektleder Treningskontakter- Oslo
Louise Larsen Dahl

Sammendrag

I denne rapporten oppsummeres Treningskontakt-prosjektet som har pågått siden august 2009. Prosjektet er et samarbeid mellom Oslo Idrettskrets (OIK), Helse- og velferdsetaten (HEV) og utvalgte bydeler i Oslo kommune.

Prosjektet ble finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering og av midler fra Helse- og velferdsetaten i Oslo kommune.

Oslo Idrettskrets ønsker gjennom prosjektet Treningskontakt (TK) å tilby fysisk aktivitet til grupper som faller utenfor den organiserte idretten, og til de som har behov for støtte på fritiden gjennom støttekontaktordningen i Oslo kommune. OIK har lang erfaring i å nå ulike grupper gjennom sine prosjekter og aktivitetstilbud og ser betydningen av dette for individ og samfunn. Vi ønsker at de som har en støttekontakt eller treningskontakt kan benytte idrettens aktivitetstilbud både for organiserte og uorganiserte. I 2010 har bydelene Nordre Aker, Grorud, Grünerløkka og Østensjø inngått partnerskapsavtaler om implementering av treningskontakt som en del av støttekontaktordningen i sin bydel. På kursene har det også vært med deltakere fra andre bydeler.

Med utgangspunkt i dette er det ønskelig å skolere treningskontakter gjennom et 12 timers kurs slik at de skal ha bedre forutsetninger og økt kunnskap til å være fysisk aktiv med brukere av støttekontaktordningen.

I 2010 er det blitt gjennomført to 12 timers kurs for ca. 55 personer som ønsker å bli treningskontakter.

På første kurs 2010 var det 20 kursdeltakere og ved kurs to-2010 var det 35 kursdeltakere.

Totalt har de ulike bydelene følgende fordeling av oppdragsavtaler ved utgangen av 2010.

Østensjø: Det er ca. 166 støttekontaktvedtak på voksne og barn, av disse er det fem treningskontaktvedtak. Tre av disse er foreløpig ubesatt. Utover dette er det 13 vedtak hvor fysisk aktivitet har en sentral plass. Avdeling for barn og unge har to grupper med fokus på fysisk aktivitet, og en potensielt aktiv gruppe.

Grorud: Det er ca. 176 støttekontaktvedtak. Her er syv av vedtakene iverksatt som treningskontaktvedtak og det er seks potensielle vedtak med fokus på fysisk aktivitet. Bydelen har etablert fire grupper bestående av 12 brukere hvor det er mye fokus på fysisk aktivitet.

Nordre Aker: Det er ca. 42 støttekontaktvedtak, hvor 16 av vedtakene har fokus på fysisk aktivitet. Bydel Nordre Aker har også etablert to grupper bestående av 11 personer som er i fysisk aktivitet, og de har tre potensielle vedtak med fokus på fysisk aktivitet.

I løpet av prosjektperioden har det blitt mottatt mye god respons på prosjektet. Positive tilbakemeldinger fra samarbeidspartnere og andre involverte parter, samt egne erfaringer, gjør at dette er noe OIK ønsker å satse videre på

Innholdsfortegnelse

n	1
Forord	2
Sammendrag.....	3
Kap 1. Bakgrunn og målsetting med prosjektet	5
Bakgrunn.....	5
Støttekontakttjenesten	5
Målgruppe.....	6
Treningskontakt som en del av støttekontakttjenesten.....	6
Kap 2. Prosjektgjennomføring/ metode	6
Hvem er en treningskontakt.....	7
Treningskontakt kurs.....	7
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	8
Totalt har de ulike bydelene følgende fordeling av oppdragsavtaler ved utgangen av 2010....	9
Kap 4. Oppsummering/ Konklusjon/ Videre planer	9
Konklusjon	10
Videre planer.....	10
Vedlegg:	10

Kap 1. Bakgrunn og målsetting med prosjektet

Bakgrunn

Strategien bak den overordnede folkehelsepolitikken i Norge er å forebygge mer og behandle mindre. Et av de overordnede målene er å redusere helseforskjeller i befolkningen mellom sosiale lag, etnisk opprinnelse og kjønn (St. meld.nr.16, 2003; Helse- og velferdsetaten, 2006; Departementene, 2007). Informasjon- og kommunikasjons arbeid skal bidra til å øke kunnskap i befolkningen om kosthold- og ernæring, fysisk aktivitet og helse.

For Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) er hovedmålet for perioden 2007 – 2011 ”En åpen og inkluderende idrett”. Idretten ønsker å ta et samfunnsansvar og gi et tilbud til grupper som faller utenfor den ordinære idrettslagsvirksomheten.

For å skape et økt aktivitetsnivå hos den gruppen som ofte faller utenfor den ordinære idrettslagsvirksomheten, ønsker Oslo Idrettskrets (OIK) å bidra til at fysisk aktivitet blir mer tilgjengelig gjennom et tilbud om treningskontakt som en del av støttekontaktordningen (Oslo Idrettskrets, 2009)

Støttekontakttjenesten

Støttekontakttjenesten er en tjeneste som tilbys i hele Norge. Tjenesten skal ivareta menneskers rett til en sosial og meningsfull fritid- og tilværelse, og da gjerne sammen med andre (Helsenett, 2008; Sosial- og helsedirektoratet, 2007a).

Støttekontaktordningen er hjemlet i lov om sosiale tjenester § 4-2, første ledd bokstav c og i lov om barneverntjenester §4-4, annet ledd. I Oslo fylkeskommune er det bydelene som har ansvaret for tjenesten.

Støttekontaktordningen er svært fleksibel, både innholdet av tjenesten og omfanget legges opp ut ifra bruker sitt behov. Når en bruker får innvilget støttekontakt omtales det som et vedtak, et vedtak fattes normalt på ca. 3-4 timer per uke, men det er individuelle forskjeller og behov som avgjør dette. Enkelte brukere har faste tider hver uke der de er sammen med sin støttekontakt fordi det kan være et behov for å danne rutiner og kontinuitet. Andre utnytter sitt vedtak litt mer flytende og avtaler møter ettersom det passer eller kanskje er det enkelte arrangementer de ønsker å delta på som gjør at ordningen må være fleksibel. Det går også an å samle opp timene i vedtaket for å kunne gjøre aktiviteter som går utover de tiltenkte timer per uke. Et eksempel på et slikt tilfelle kan være å dra på fjellet for å stå ski (Helsenett, 2008; Helsetilsynet, 2004; Sosial- og helsedirektoratet, 2007a)

Det krever ingen utdanning for å jobbe som støttekontakt. Å jobbe som støttekontakt er basert på sosialt samvær og hyggelige aktiviteter. En støttekontakt kan besøke bruker hjemme og for eksempel lage mat sammen eller gjøre andre aktiviteter som å gå på biblioteket, kino, kafé, diskotek, tur eller være en ledsager ved ulike arrangementer (Helse- og velferdsetaten, 2010).

Målgruppe

I dag er det mange grupper med spesielle behov som får tilbud om støttekontakt. Dette er barn, unge voksne og eldre med spesielle behov, personer med psykiske problemer eller med rusproblemer, innvandrere som er ukjent med det norske samfunn og andre som trenger støtte på fritiden (Sosialtjenesteloven, 1991).

Treningskontakt som en del av støttekontakttjenesten

Treningskontaktprosjektet er en ny måte å organisere tjenestetilbudet støttekontakt på, med mål om mer fysisk aktivitet. Alle som ønsker å jobbe som treningskontakt i Oslo må igjennom et 12 timers kurs som inneholder bl.a. treningslære, ideer til aktiviteter, sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse, ernæring, motivasjon og kommunikasjon.

En treningskontakt må være over 18 år, ha en interesse for- og se glede og viktighet av fysisk aktivitet.

Etter gjennomført kurs vil treningskontakten få bekreftelse på kursdeltakelse og bli knyttet til et nettverk med treningskontakter som følges opp av Oslo Idrettskrets og den enkelte bydel i kommunen. Partnerskap med bydelene kommer inn som en viktig brikke i implementering av treningskontaktordningen.

Noen bydeler har organisert støttekontakttjenesten slik at en eller flere brukere er sammen med en treningskontakt eller at flere brukere er sammen med flere treningskontakter. Denne organiseringen gjøres etter individuell vurdering, hvor bruker får gi uttrykk for hva som ønskes, og treningskontakter matches opp mot brukers behov og ønsker. Det samme gjelder for støttekontakter.

Mange med behov for treningskontakt er inaktive og har i liten grad tidligere drevet med fysisk aktivitet. Det vil derfor være viktig at de motiveres til fysisk aktivitet og at de finner aktiviteter de trives med. En treningskontakt vil være en støttespille som gjør dette enklere.

Målsetting for Treningskontaktprosjektet

Hovedmålet for treningskontaktprosjektet:

”Gjennom fysisk aktivitet, bidra til at barn, unge, voksne og eldre som har behov for støtte på fritiden, kan oppnå bedre helse, få økt bevegelsesglede, danne sosiale nettverk og oppnå høyere livskvalitet i hverdagen”.

Med utgangspunkt i dette er det ønskelig å skolere treningskontakter slik at de skal ha bedre forutsetninger og økt kunnskap for å være i fysisk aktivitet med bruke.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/ metode

Treningskontaktprosjektet i Oslo er et samarbeid mellom Oslo Idrettskrets og Helse- og velferdsetaten i Oslo kommune. Det er inngått en gjensidig partnerskapsavtale med utgangspunkt i folkehelseplanen for Oslo kommune. Innsatsområdet i folkehelseplanen er fysisk aktivitet og psykososiale miljøer. Dette partnerskapet videreføres gjennom OIK og ned på bydelsnivå i Oslo kommunen (se veldegg nr 1).

De bydelene som har inngått partnerskap om implementering av treningskontakt er bydel- Grorud, Østensjø, Grünerløkka og Nordre Aker. Det jobbes kontinuerlig med å videreutvikle ordningen både i omfang og kvaliteten på tilbudet. Partnerskapet går ut på individuelle og gjensidige forpliktelser.

Bydelens rolle

Bydelen skal evaluere prosjektet og stå til ansvar for å danne ressursgrupper i bydelen som jobber med implementering av ordningen.

Bydelen er ansvarlig for å kartlegge behovet for treningskontakter og rekruttere disse til kurs sammen med OIK. De skal inngå oppdragsavtaler med skolerte treningskontakter.

Oslo Idrettskrets sin rolle

OIK ved prosjektleder deltar jevnlig i nettverksmøter på tvers av bydelene i regi av Helse- og velferdsetaten og lokalt i bydelene. På nettversmøtene jobbes det blant annet med å utvikle felles rettingslinjer for støttekontaktordningen og implementering av treningskontaktprosjektet. OIK påvirker ved å motivere, engasjere og legge til rette for implementering av treningskontaktprosjektet i bydelene og jobber sammen med bydelene for å rekruttere treningskontakter til kurs.

For å gjennomføre målet for prosjektet har OIK fokus på de tilbudene som allerede finnes for organiserte og uorganiserte, både i idrettslagene og gjennom Osloidrettens Storbyarbeid. Både kursdeltakere og bydelene er blitt informert og tildelt materiell om de ulike aktivitetstilbudene som finnes i bydelene og andre steder i kommunen. Det jobbes kontinuerlig for å inngå gunstige avtaler med andre lavterskel aktiviteter som Oslobadene, Idrettsetaten, Vulkan klatresenter, Christiania Minigolf og andre aktuelle aktivitetsplasser som kan være et alternativ til den organiserte idretten i idrettslagene.

Osloidrettens Storbyarbeid presenteres på kurset for treningskontakter.

OIK er ansvarlig for utvikling av kursmateriell, gjennomføring av treningskontaktkurs, oppfølging av bydelene og treningskontaktene. OIK er også en faglig veileder for bydelen og treningskontaktene. Prosjekt evalueres både av OIK og av samarbeidspartene.

Hvem er en treningskontakt

OIK er sammen med bydelene ansvarlig for rekruttering av treningskontakter. Krav til de som ønsker å jobbe som en treningskontakt er:

- En som brenner for idrett og fysisk aktivitet i hverdagen
- En som gjerne er medlem av et idrettslag eller turlag
- En som har kompetanse om fysisk aktivitet/ trening og tilrettelegging
- En som er over 18 år
- En som deltar og bistår deltakeren (evt. flere) i fysisk aktivitet
- En som inngår oppdragsavtale og lønnes av bydelen i kommunen via støttekontaktordningen
- En som har kjennskap til deltakerens bakgrunn og behov (vil bli gitt av bydel ved inngåelse av oppdragsavtale)
- En som er en motivator og en støttespiller

Rekruttering gjøres hovedsakelig via nettsidene til OIK, bydelene, Norges Idrettshøyskole og andre aktuelle nettsider.

Treningskontakt kurs

Treningskontaktene deltar på et 12 timers kurs i regi av OIK. Kurset omfatter temaene:

- Dagens utvikling i samfunnet. Hvordan samfunnet utvikler seg i forhold energiforbruk og inntak. Hva er et resultatet av dette?

- Gevinst av fysisk aktivitet, det helsemessige aspektet og hvilken rolle en treningskontakt har ovenfor sin bruker.
- Aktivitetstilbud gjennom idretten, hva finnes av tilbud, hvor finnes de og hvordan finne frem til disse.
- Treningslære; oppvarming, styrketrening, utholdenhet og nedtrapping. Hvorfor det er viktig med inndelinger av treningsøkten og forslag til hva som kan gjøre ved de ulike delene av en treningsøkt.
- Motivasjon og kommunikasjon, hva motiverer til fysisk aktivitet, utviklingspsykologi og helsefremmende aspekter, hvordan kan adferd, tanker og følelser endres?
- Praktisk trening og gruppeoppgaver med forslag til aktiviteter og hvordan en trening kan organiseres med ulik tilnærming.
- Fysisk aktivitet og psykisk helse. Hvorfor er fysisk aktivitet viktig i forhold til psykisk helse?
- Kosthold- og ernæring, næringsstoffer, energifordeling, ernæring før under og etter trening. Praktiske tips på hvordan du kan velge sunn mat og oppnå et sunt vekttap og en god helse.
- Diverse brosjyremateriell utgitt av Helsedirektoratet om aktuelle temaer.

Alle foredragsholdere har høyere utdanning innenfor sitt fagområde og har arbeid tilknyttet instanser som har kjennskap til støttekontakt- og treningskontaktordningen.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

På sikt er målet at brukere som får en treningskontakt skal bli mer fysisk aktive og oppnå bedre helse gjennom en positiv og aktiv fritid som fører til bedre livskvalitet, økt mestringsevne og etablering av sosiale nettverk.

I løpet av prosjektperioden har mye av tiden vært brukt på gjennomføring av kurs for treningskontakter samt på utvikling og videreutvikling av kursmaterieell på bakgrunn av de tilbakemeldingene som er kommet underveis i prosjektperioden.

Tilbakemeldingene er kommet fra partnerskapsbydeler og kursdeltakere. Andre utfordringer som er oppstått underveis har det også blitt tatt hensyn til.

OIK har hatt mye fokus på å danne nettverk og gode relasjoner med viktige ressurspersoner i kommunen og i bydelene for å sikre en oppfølging av treningskontaktprosjektet og de potensielle treningskontaktene. Det er viktig å sikre at treningskontaktene som deltar på kurs kommer ut i oppdrag i etterkant av kurset, og at bydelene har fokus på implementering av treningskontakt og fysisk aktivitet i sitt arbeid med støttekontaktordningen.

I 2010 er det blitt avholdt to 12 timers kurs for ca. 55 personer som ønsker å bli treningskontakter. I etterkant av kurset har deltakerne fylt ut en evaluering hvor de rangerte foredragene fra en til fem. Total opplevelsen av kurset var veldig positiv.

I støttekontaktordningen er det generelt et stort gjennomtrekk av støttekontakter. Dette er en utfordring også i treningskontaktprosjektet. Potensielle treningskontakter har trukket seg og sagt de ikke ønsker oppdrag i bydelen etter å ha deltatt på kurs, det er ulike årsaker til dette. På det siste kurset ble det satt inn tiltak ved at de som ikke allerede hadde oppdrag i forkant av kurset må betale en egenandel på kroner 450,-. Dette skulle øke motivasjonen hos de deltakere som meldte seg på treningskontaktkurs.

På første kurs 2010 var det 20 kursdeltakere, ni av disse er i oppdrag. Åtte av deltakerne ville vente med oppdrag/har sluttet. En person har ikke oppgitt årsak til ikke å være i oppdrag. Fem personer har ordinært oppdrag i bydel Grünerløkka *.

Ved kurs to 2010 var det 35 kursdeltakere. 10 av deltakere var fra bydel Østensjø hvor alle hadde oppdrag som ordinær støttekontakt. Ni av deltakerne var fra bydel Nordre Aker. Bydelen har sagt at de ønsker å inngå oppdragsavtale med alle som deltok på kurs. Bydel Grorud hadde seks personer på kurs. Bydelene har tett dialog med sine potensielle treningskontakter. Noen har også sluttet. Resterende kursdeltakerne er personer som har meldt seg på kurs direkte til OIK uten å gå gjennom prosjektbydeler, eller de kan være sendt på kurs fra andre instanser som så på kurset som en nytteverdi for deres arbeid.

Totalt har de ulike bydelene følgende fordeling av oppdragsavtaler ved utgangen av 2010

Østensjø: Det er ca. 136 støttekontaktvedtak på voksne, av disse er det fem treningskontaktvedtak. Tre av disse er foreløpig ubesatt. Utover dette er det tre ordinære støttekontaktvedtak hvor fysisk aktivitet har en sentral plass. Det er ca 30 vedtak på barn og unge, hvor 10 av vedtakene har fokus på fysisk aktivitet. Avdeling for barn og unge har to grupper med fokus på fysisk aktivitet, og en potensielt aktiv gruppe.

Grorud: Det er ca 176 vedtak om støttekontakt, her er syv av vedtakene iverksatt som treningskontaktvedtak og det er også seks potensielle vedtak med fokus på fysisk aktivitet. Bydelen har også etablert fire grupper bestående av 12 brukere hvor det er mye fokus på fysisk aktivitet.

Nordre Aker: Det er ca. 42 støttekontaktvedtak hvor 16 av vedtakene har fokus på fysisk aktivitet. Bydel Nordre Aker har også etablert to grupper bestående av 11 personer som er i fysisk aktivitet, og de har tre potensielle vedtak med fokus på fysisk aktivitet.

I løpet av prosjektperioden har det blitt mottatt mye god respons på prosjektet. Tilbakemeldingene fra samarbeidspartnere og andre involverte parter, samt egne erfaringer gjør at dette er noe OIK ønsker å satse videre på.

Kap 4. Oppsummering/ Konklusjon/ Videre planer

Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom OIK, Oslo kommune ved Helse- og velferdsetaten og flere bydeler i kommunen.

Treningskontaktprosjektet bidrar til å jobbe mot målene i den overordnende folkehelsepolitikken der satsningsområdene er å fremme helse og fysisk aktivitet, og å utjevne de sosialt betingede ulikhetene i helse. Gjennom informasjons- og kommunikasjonsarbeid skal det bidra til økt kompetanse om helse og fysisk aktivitet. Treningskontaktene får økt kompetanse om nevnte temaer gjennom kurs i regi av OIK.

OIK sin rolle er å være ansvarlig for å skolere treningskontaktene og følge opp disse og bydelene. Gjennom OIK og kommunens nettverk skal det informeres om ordningen og det skal rekrutteres treningskontakter fra bydelene, idretten og andre aktuelle instanser.

Bydelene skal kartlegge behovet for treningskontakter hos de som får vedtak om støttekontakt gjennom bydelene og inngå oppdragsavtale med treningskontakten som Oslo Idrettskrets har skolert.

Konklusjon

Det er sannsynlig at treningskontakt som en del av støttekontaktordningen, vil kunne være med på å senke terskelen for å være i fysisk aktivitet hos personer som har et lavt aktivitetsnivå. På sikt er det trolig at treningskontaktordningen vil kunne bidra til å virke forebyggende ved å bidra til å redusere sykdommer som hjerte- og karsykdom, overvekt og diabetes, og i tillegg kunne øke den totale oppslutningen rundt fysisk aktivitet og arbeidet for en bedre helse blant utsatte grupper.

Videre planer

Prosjektet har pågått siden høsten 2009. Det var i forkant av prosjektstart søkt om midler fra flere instanser for å kunne gjennomføre prosjektet som planlagt i 2010. Med begrensede økonomiske ressurser er prosjektet kommet langt i henhold til målene. OIK ønsker å drifte prosjektet i 2011 selv om finansieringen er usikker.

Vedlegg:

Vedlegg 1. Partnerskapsavtale