



Sluttrapport Extrastiftelsen Helse & Rehabilitering

Steg for steg

Prosjektperiode: 2011
Prosjektid: 2010/3/0312



Forord

Hordaland Idrettskrets takker Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering for midler til prosjektet Steg for steg.

Helse og omsorgsdepartementets samhandlingsreform; stortingsmelding nr. 47 "Rett behandling, på rett sted, til rett tid", legger stor vekt på å legge forholdene bedre til rette for at stat, kommune og frivillige organisasjoner skal samhandle om befolkningens helse på en konstruktiv måte. Organiseringen som har vært utprøvd i videreføringen av "Treningskontakter – Hordaland" har fokus på samarbeid slik Samhandlingsreformen vektlegger; forebygging og ettervern. Treningskontaktarbeidet går inn i både forebyggende og rehabiliterende tiltak.

Idrettslaget kan være en trygg og god arena for å bygge nettverk, for videre å gi den nødvendige støtte til å opprettholde god utvikling. Dessverre oppleves terskelen for kontakt med idrettslag høy for prosjektets målgrupper. Få eller ingen klarer å benytte seg av nettverket. Prosjektet har inneværende periode prøvd ut en modell, der koordinering av treningskontaktordningen befinner seg nærmere idrettslagene, men samtidig ikke fjernes fra kommunen. Det er stort uutnyttet potensiale i mange idrettslag. Det har vært arbeidet med å legge større del av koordineringsarbeidet til idrettsråd i kommunene, da idrettsrådet har rolle som bindeledd mellom idrettslag og kommune.

Sammendrag

Prosjektet har vært videreføring av prosjektet Treningskontakter – Hordaland, som ble støttet av Extrastiftelsen 2008-10. Treningskontaktene har gjennom kurs på 40 timer over to helger, 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, lønner, og har oversikt over hvilke personer som kan trenge treningskontakt. Kommunen veileder og følger opp treningskontaktene i arbeid. Treningskontakter skal være supplement/alternativ til kommunenes eksisterende støttekontakttilbud. Mulighetene for oppfølging med systematisk fysisk aktivitet i kommunene, har vært varierende.

Alle kommuner som har flere enn tre idrettslag, skal ha et idrettsråd. Prosjektet har inneværende år knyttet kontakt og formalisert samarbeid med fem idrettsråd i Hordaland fylke rundt treningskontaktarbeidet. Det har blitt arrangert tre treningskontaktkurs à 40 timer, og to inspirasjonskurs for støtte- og treningskontakter à 20 timer i 2011.

Innholdsfortegnelse

1: Bakgrunn for prosjektet/målsetning	3
2: Prosjektgjennomføring/metode.....	4
3: Resultater/resultatvurdering.....	5
4: Oppsummering/konklusjon/videre planer.....	6
Litteraturliste.....	7
Vedlegg.....	9

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. I Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komitè (NIF) 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 en positiv verdiskaper for individ og samfunn, og dermed styrke sin posisjon som folkebevegelse og drivkraft i samfunnet.

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

Problemstillinger:

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 problemer med å gjennomføre dette.

2: Idrettslag oppleves som en utilgjengelig arena for personer med rusmiddelavhengighet eller psykiske lidelser. Idrettslagene må motiveres til å stille sin kompetanse og nettverk til rådighet for målgruppen.



Bilde fra treningskontaktkurs

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

De viktigste tiltakene i prosjektet har vært:

- Sette utvalgte idrettsråd i stand til å koordinere treningskontaktordningen for idrettslagene i sin kommune.
- Gjennom idrettsrådet, bidra til at aktuelle idrettslag kan utvikle seg til å bli mer åpne og inkluderende.
- Arrangere treningskontaktkurs i samarbeid med kommune og idrettsråd.
- Tilbud om individuell treningskontakt eller treningskontakt i gruppe som ettervern for psykisk syke, rusmiddelavhengige eller funksjonshemmede, betalt av kommunen.
- Tilbud om treningskontakt i idrettslag, betalt av kommunen, for å hindre enkeltindivids negative utvikling, redusere frafall fra idretten og øke kvaliteten på idrettstilbudet.

Treningskontaktkurs:

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

Kursinnhold:

- Treningslære
- Treningsledelse
- Kosthold og ernæring

- Rusproblematikk
- Psykiatri
- Dobbeldiagnoser
- Tilrettelegging for funksjonshemmede
- Fysisk aktivitet i praksis, 50 % av kurset er praktisk.
- Hjemmeeksamen



Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Fem idrettsråd har deltatt i prosjektet med gjennomføring av treningskontaktkurs i 2011. Det har blitt arrangert fem kurs, med 124 deltakere fra 14 ulike land. Dette er i tillegg til de 16 kursene som ble arrangert i 2008-10; Treningskontakter Hordaland. Inneværende prosjektperiode har det også blitt gjennomført foredrag, undervisning, møter med aktuelle samarbeidspartnere og møter om fellesstrategier med sær idretter i Hordaland fylke.

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

Samfunnsøkonomisk er det store summer å spare på å få flere deltakere inn i tiltak som fremmer aktivitet, og da sammen med andre. Fysisk aktivitet og trening forebygger reinnleggelser i institusjon, opprettholder funksjon og reduserer lidelse for den det gjelder. Opprettholdelse av rusfrihet er i tillegg kriminalitetsforebyggende. Døgnopphold i Stiftelsen Bergensklinikkene og tilsvarende døgninstitusjoner koster minst 10.800 kr/døgn, vanlig behandlingsslengde er 90 dager. Kostnad ved ett opphold for én person er minimum 972.000 kr/opphold.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Prosjektet har denne perioden fått til samarbeid med fem idrettsråd i fylket om treningskontaktarbeidet. Forankring i kommuner og idrettslag via idrettsråd vil kunne være en god løsning mange kommuner. Foreløpig har det vist seg lettest å gjennomføre i kommuner uten bydelsstruktur, og i kommuner der interkommunale samarbeidsformer alt er etablert.

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

Det er naturlig at treningskontakter skal kunne hjelpe flere grupper som trenger tilpasset fysisk aktivitet, slik som personer med alvorlig overvekt, kreftsyke eller andre. Slik kursstrukturen har vært lagt opp i 2011, kan med fordel videreføres, slik at kursdeltakerne får opplæring spesielt rettet mot brukergrupper de skal jobbe med. For idrettsbevegelsen vil treningskontakter gjøre trenerens oppgaver og virke 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, og fremme fysisk og psykisk helse i befolkningsgruppen.

Med vennlig hilsen
Hordaland Idrettskrets

Anne-Kristine Aas
prosjektleder

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

Annet/diverse:

- 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
- Norges Idrettsforbund og olympiske komite: www.idrett.no
- Norges Idrettsforbund og olympiske komite avd. funksjonshemmede: <http://www.nif.no/t2.aspx?p=72870>
- Olympiatoppen: www.olympiatoppen.no
- Basistrening: www.basistrening.no
- Stiftelsen Bergensklinikkene: www.bergenclinics.no
- Helse Bergen: www.helse-bergen.no
- Hordaland fylkeskommune: www.hordaland.no
- Sosial og Helsedirektoratet: www.helsedir.no/fysiskaktivitet
- Samhandlingsreformen: <http://www.helsedirektoratet.no/SAMHANDLINGSREFORMEN/Sider/default.aspx>

- Modum Bad: www.modum-bad.no
- Helse og Rehabilitering: <http://www.extrastiftelsen.no/>
- Din kost: www.dinkost.no
- FYsisk aktivitet i Sjukdomsprevention og Sjukdombehandling: www.fyss.se
- Handicapidrættens Videnscenter: www.handivid.dk
- Sundhedsstyrelsen Danmark: www.sst.dk
- www.originalsources.com Mary Moster "Ritalin – the Feminists Answer to Active Little boys"
- <http://www.duke.edu/> Rapport fra Duke University som omhandler et prosjekt rettet mot eldre deprimerede pasienter, der trenings behandlingseffekt har blitt sammenlignet med medisiner. Det er gjort en del interessant forskning på på Duke University. Publikasjoner på universitetets nettside.
- <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.org/> Trappen motiveringssenter i Bergen

Vedlegg

Foldere treningskontakter;

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

Sammenfatning av evaluering gjort av deltakere på treningskontaktkurs 2011.