

Sluttrapport for prosjektnr 2015/RB6296

«Til topps med TRF»

Prosjektleder Irma Strøm.



a.

Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse- og Rehabilitering med Extra-midler



Innholdsfortegnelse	s 2
Forord og bakgrunn for prosjektet/ Målsetting	s 3
Prosjektgjennomføring/ metode.	s 4
Toppturen	s 5
Finansiering og avvik fra planen	s 7
Prosjektdeltakelse/Oppsummering/Konklusjon/Videre planer/ Oppsummering	s 8

Forord:

Trondheim Revmatikerforening (TRF) søkte midler gjennom Extra Stiftelsen for å engasjere og få i gang attraktive tilbud til foreningens unge voksne som er medlemmer i aldersgruppen 20-45 år. For å være attraktive for denne gruppen ville vi finne en aktivitet som både er fengende og utfordrende. Vi har en undretittel på prosjektet som er: kan andre, kan vi. Dette tenkt ut fra TV serien Ingen grenser, der deltakerne hadde mye større utfordringer enn det vi hadde.

Hensikten med rapporten er at den kan brukes som et verktøy for andre lag og foreninger som ønsker å sette i gang tiltak for å aktivisere og engasjere sin ungdomsgruppe.

Rapporten er også skrevet for å dokumentere ovenfor Extra Stiftelsen hvordan tildelte midler er blitt benyttet.

TRF takker Extra Stiftelsen Helse- og Rehabilitering for Extra- midler til dette prosjektet, som ikke hadde kunnet blitt gjennomført uten denne støtten.

En takk går også til trenerne i Grønn resept for et supert treningsopplegg.

Bakgrunn for prosjektet og målsetting:

Overordnet mål:

Gi unge revmatikere bedre livskvalitet gjennom å trekke dem inn i aktiviteter som utfordrer både fysisk og psykisk og samtidig gir styrket samhold og mestringsfølelse. Prosjektet skal bidra til å endre unge revmatikers oppfatning av seg selv som individ med funksjonshemming, til individ med mestringssevne.

Delmål:

Organisasjon: Rekruttere og aktivisere flere unge medlemmer gjennom å skape aktiviteter og arenaer som virker attraktive på de yngre medlemmene. I likhet med mange andre foreninger må Trondheim revmatikerforening sette i verk flere tiltak for sikre nyrekruttering.

Miljø:

Etablere fellestiltak for at unge revmatikere skal føle seg hjemme i foreningen og samles om felles aktiviteter.

Helse:

Prosjektet setter et konkret og spektakulært mål: Nå toppen på Snøhetta. Dette skal oppmuntre til mer treningsaktivitet og turaktivitet i egen regi. Treningsforberedelsene blir slik vel så viktige som selve turen, og skal ikke minst bidra til å gi den mestringsfølelsen som er en viktig del av formålet med prosjektet.

Verdi for målgruppen:

Prosjektet etablerer et mål (toppen av Snøhetta) som har trukket deltakerne inn i et treningsopplegg som har bidratt til et varig høynet aktivitetsnivå blant unge revmatikere. Det har utvidet bredden av aktiviteter i foreningen slik at flere kan finne et miljø som passer dem. På det sosiale planet har vi fått tilbakemeldinger på at felles trening og felles mål, skapte samhold i gruppen, har åpnet for nye bekjentskaper og har stimulert til fortsatt kontakt etter at toppen er nådd. Gruppen har jevnlig kontakt gjennom en lukket Facebookgruppe som vi etablerte for å kommunisere med hverandre gjennom prosjektet.

Prosjektgjennomføring/metode:

Vi startet med et informasjonsmøte der vi fra TRF informerte om bakgrunn og gjennomføring av turen. Det ble der bestemt at det skulle være en organisert trening i uka pluss egentrening, ut fra deltakernes ellers travle hverdag. Hver deltaker signerte en kontrakt for oppmøte på trening, og gjøre sitt beste for å nå målet og i tillegg stille opp om vi fikk mediadekning på prosjektet. Treningen for turen startet medio februar 2015, først med innendørs trening, og senere trening i terrenget når det ble vår og snøfritt, det ble lagt vekt på styrke og kondisjonstrening. Vi leide inn personlig trener gjennom firmaet Grønn resept. Vi leide lokaler og utstyr for fellestreningene på Nidarø Treningssenter. Det ble innkjøpt treningskort til alle på Nidarø Treningssenter fra februar til medio mai, slik at vi kunne trene inne så ofte vi ville i vintermånedene. Dette var flittig brukt og var også en god spire til å bli godt kjent med hverandre og en positiv faktor for samholdet i gruppa. Så snart is og snø forvant flyttet vi treningene ut i skog og mark.



Utetrening i Granåsen

Vi hadde de fleste treningene i Granåsenområdet. Dette området ble valgt fordi der er det mange muligheter for den type trening vi hadde lagt opp til. Der er mykt underlag, slake bakker, bratte bakker, flere hoppbakker, amfi, skog og mark, og tursti. Treningen startet med oppvarming i motbakke, videre ble vi ofte delt inn i lag to og to med intervalltrening. Alle treningene var sammensatt slik at vi skulle få både styrke og utholdenhet, dette for å være best mulig rustet til å klare den utfordringen vi ville møte når vi skulle opp på Snøhetta. Vi hadde mange timer med trening i trappene opp den store hoppbakken i Granåsen. Etter hvert kjente vi at det ble lettere og lettere å gjennomføre, så vi fikk god respons fra kroppen på at treningen fungerte.



Noen av deltakerne på toppen av den største hoppbakken i Granåsen.

Våre trenere var flinke til å bruke naturens som treningsarena, for eksempel klatre over og under nedfallstrær. Vi hadde også intervalltrening i slalåmbakke ved Gråkallen, 4 minutter ved å yte maks og 2 minutter bevegelse, med 4 gjentakelser. Dette ble gjennomført med 10 kg vekt i ryggsekken, på denne måten lærte vi å disponere kreftene slik at vi kunne klare nå toppen. Vi benyttet oss også av både Bymarka og Ladestien til raskere treningsturer i kupert terreng.

Toppturen

Fredag 4 september reiste vi 19 personer fra Trondheim S med tog til Kongsvoll. Vi ankom vakre Kongsvoll på kvelden og ble plassert på rom, noen i dobbeltrom og noen i enkeltrom. Når vi var installert på våre rom, gikk vi ned i spisesalen der vi fikk servert en nydelig middag. Etter middagen hadde vi et kort informasjonsmøte der driveren av Kongsvoll også var tilstede og informerte om hva vi kunne vente oss i forhold til vær og vind, moskus, rein og andre ting det er viktig å ta hensyn til når man ferdes i fjellet. Kl. 08.30 på lørdag morgen var det 5 sekundmeter vind og klar sikt. Vi ble hentet med buss, det er forøvrig bare ett busselskap som har løyve til å kjøre i nasjonalparken. På bussturen inn mot Snøheim, så vi den første moskusflokken. Da vi ankom Snøheim, som er endestasjon for bussen, hadde vinden økt betraktelig og det var snø i lufta.



Det var en sur og gjennomtrengende vind og så kaldt at man kunne ikke stå rolig å vente på at alle skulle bli klar for å starte. Vi så fort at dette ble en utfordring, så vi ble enige om å gå som et lag og ta vare på hverandre. Laget var samlet de første 3 km, men en av deltakerne fikk problemer med blodsukkeret, og det gikk derfor ganske sakte i bakre del av gruppa. Dette resulterte at de som gikk først stadig måtte stoppe å vente, men til slutt ble kulden så intens at de måtte bare gå om de skulle klare å holde varmen. Dermed spredte gruppen seg, og det ble umulig å kommunisere mellom de fremste og de bakerste, da der ikke er mobildekning.



Vinden økte i styrke og i kastene var det målt 22 sekundmeter, og dess høyere opp i fjellet vi kom dess mer snø kom det. I vindkastene kjentes det som om vi ble truffet av isnåler på kinnene.

Snøhetta består av steinnur, store og små steiner. Når det kom snø på steinene ble det veldig glatt. Foruten om oss var det flere avdelinger fra NTNU og en stor bedrift fra Ålesund hadde firmatur til Snøhetta samme helg, så vi var masse folk i fjellet, noe som gjorde steinene veldig isete og glatte. Godt over halvveis måtte bakerste gruppe ta en skikkelig pause, under pausen ble vi enige om å snu, fordi en følte seg totalt utmattet, en hadde problemer med blodsukkeret og en falt og slo hodet i en stein, noe som resulterte i svimmelhet. Bakerste gruppe returnerte til Snøheim. De 11 som gikk i fremste gruppen fortsatte i kulde, snø, vind og vanskelige forhold. De hadde flere korte pauser underveis både for å vente på hverandre og for å få i seg næring. Snøstormen gjorde det umulig med lengere pauser. Flere i denne gruppen har beskrevet lykkfølelsen de fikk når de kom opp på toppen. De hadde nådd målet de satte seg, de hadde utfordret kroppen sin til det maksimale, de hadde bevist for seg selv at man kan om man vil, selv om kroppen krangler.

Magne Johnsen var en av deltakerne som nådde toppen, han ble utfordret til å skrive om sine inntrykk i TRF's medlemsblad Bruskforum. Magnes sluttkommentar velger jeg å sitere her:

Følelsen av å nå toppen var ubeskrivelig. Vi hadde null sikt, vannet hadde mer eller mindre frosset til is i vannflaskene, men det spilte ingen rolle; vi hadde nådd målet vårt. I ettertid vil jeg si at å delta på dette prosjektet har gitt meg motivasjon for videre trening, og økt treningsglede. Jeg deltar gjerne på flere lignende prosjekter med denne gjengen. Jeg har også fått bevist for meg selv at det går an å sette seg hårete mål, selv om man er revmatiker.

Finansiering:

Vår hovedbidragsyter har vært Extra Stiftelsen som bevilget kr. 200 000 til prosjektet.

I vårt budsjett hadde vi satt av 15 000 i egne midler, denne summen er hva deltakerne i prosjektet brukte av egne penger til kjøp av utstyr som sko og klær for til turen.

I tillegg til Extra Stiftelsens støtte har vi mottatt statlige VO-midler utbetalt av studieforbundet FUNKIS.

Avvik fra planen:

Revmatikere er i forskjellig grad angrepet av sin sykdom, dette medførte at det ble opprettet et alternativt treningsopplegg for de som hadde en dårlig dag. De som ikke klarte å gjennomføre den intense treningen, gikk raske turer i området. Det er også slik at revmatikere reiser på behandlingsreise. Tre av våre deltakere var på 1 mnd behandlingsreise, men behandlingsreiser er satt sammen av mange daglige treninger, så disse deltakerne fikk bare litt ekstra. Etter ønske fra deltakerne ble selve toppturen flyttet fram en uke, slik at gjennomføringen var 4-6 september.

En av deltakerne måtte trekke seg da hennes barn ble langvarig syk. En av deltakerne ble syk dagen før vi skulle reise, og måtte derfor trekke seg fra selve toppturen. En fra prosjektgruppa trakk seg da hennes mann brått døde og en fra prosjektgruppa ble ikke med til toppen pga sykdom, men hun hadde en kjenning som overtok hennes oppgave i prosjektet.

Ut fra den opprinnelige prosjektplanen skulle vi samarbeide med Røde kors på selve toppturen, vi var i kontakt med dem under planleggingsfasen, men de ønsket ikke å delta når prosjektet ble en realitet. Vi fikk noen tips om hvordan vi skulle forholde oss om ulykken var ute, og hvem vi skulle kontakte. Da to av deltakerne i prosjektet er sykepleiere, stolte vi på egne ressurser. Vi kjøpte inn

enkelt førstehjelpsutstyr som vi hadde med sekken. En av våre deltakere fikk krampe, og måtte ha hjelp ned fra fjellet av noen av de andre deltakerne i prosjektet og i tillegg fikk hun hjelp av to menn fra bedriften fra Ålesund som var på firmatur. Disse to nådde dermed ikke bussen sin videre til Oppdal, derfor fikk de taxi til Oppdal, der deres turfølge hadde overnatting.

Vi hadde også tenkt å ha med fjellfører på turen, men fikk mange signaler om at det ikke var nødvendig, da stiene var godt merket og turen var trygg.

Kjendis som motivator hadde vi også tenkt å ha med oss, men droppet det da det bare ville fordyre prosjektet.

Prosjektdeltakere:

Oppdragsgivere for prosjektet har vært styret i Trondheim Revmatikerforening.

Prosjektgruppa har stått for all planlegging, informasjon og gjennomføring av prosjektet.

Prosjektgruppa har bestått av:

Prosjektleder	Irma Strøm (Aktivitetsleder i TRF)
Medlem	Turid Brøndmo (Kasserer TRF)
Medlem	Marianne Kjølås (Sekretær TRF i 2014)

Støttepersoner:	Kristi Herje Haga (NRF)
	Ole Brønmo (Tidligere høyskoleledende HST)

Oppsummering, konklusjon og videre planer:

Vi har hatt ett topp treningsopplegg, der vi ble skikkelig utfordret både på styrke og utholdenhet, men som også hadde rom for at ikke alle klarte fullt trøkk hele tiden. Vi ble utfordret til å ta ut alt av krefter, og vi kjente at det etterhvert gjorde godt. Mange av deltakerne har kommet over den berømte dørstokkmila, og er stadig ute på trening av ulike slag. Varige vennskap er etablert, og mange trener sammen også etter prosjektets slutt.

Konklusjon:

1. Vi har med dette prosjektet bygget nettverk. Gruppa har opprettholdt sin Facebook side der det fortsatt annonseres om noen skal ut å gå tur, slik at om flere i gruppa har tid og anledning, kan de bare melde sin interesse og bli med.
2. Det er ingen tvil om at deltakerne i prosjektet, har fått flyttet fokuset fra individ med funksjonshemming til individ med mestringsevne. Flere av deltakerne gitt uttrykk for at det som tidligere var vanskelig pga. sykdommen, ikke lengre er et problem, men heller en utfordring. Som en av deltakerne sa da hun ble intervjuet av Fabelaktiv TV «det finnes ingen hindringer lengre, jeg kan til og med gå på fjell, ja til toppen av Snøhetta».
3. Vi har også fått engasjerte og aktive unge medlemmer i foreningen, og to av deltakerne i prosjektet stiller i år til valg i foreningens styre.

Videre planer:

Flere av deltakerne kunne tenke seg et hardtreningsopplegg i varmtvann, og TRF har derfor i tillegg til sine ordinære varmtvannstreninger satt opp et nytt tiltak fra 5 januar som heter Aquapower der flere av deltakerne fra prosjektet er med.

TRF starter stavganggruppe medio mars 2016

TRF har som mål å gjennomføre en tur til Forolhogna 1332 m.o.h, som ligger i Forolhogna nasjonalpark i august 2016. Til den turen vil vi invitere de som var med i prosjektet, samt andre av foreningens medlemmer som ønsker å være med. Dette er en tur som tar 6-8 timer.

