

UTRUSTET



-Et tilbud for mennesker med utfordringer innen rus og/eller psykiatri

Sluttrapport



2013/FBM5802 Forebygging.
UTRUSTET, Idrett Bergen Sør
Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
Elise Birkeland

15.januar 2017



Forord

Utrustet er et eksempel på et unikt samarbeid hvor idrett og helse går sammen om å skape et nødvendig tilbud for mennesker med utfordringer innen rus og/eller psykiatri. Det er også et godt eksempel på at man kommer mye lenger ved å dra lasset sammen og samarbeide om å skape gode tilbud, fremfor å konkurrere mot hverandre.

Vi må få rette en stor takk til alle som har gitt oss tilskudd, vi hadde aldri kunne startet dette tilbudet om det ikke var for økonomiske støttespillere. Dette prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering, Helsedirektoratet, Bergen kommune og Hordaland idrettskrets.

Vi må få takke Thomas Dahl Orø, Jorunn Sundby og øvrige ansatte ved avdeling treningsterapi på Stiftelsen Bergensklinikkene avdeling Hjeltestad klinikken for faglig veiledning, god starthjelp og et godt samarbeid i løpet av årene Utrustet har pågått. Vi må få takke vår erfaringskonsulent, som vi var så heldig å få beholde i 1 år, før han fikk seg jobb og dessverre måtte slutte hos oss og vår nye erfaringskonsulent som har vært en viktig bidragsyter inn i sluttinnspurten av prosjektet og ikke minst på det ukentlige tilbudet, som vil fortsette etter endt prosjektperiode. Andre gode samarbeidspartnere vi har knyttet til oss i løpet av prosjektårene er Hordaland Idrettskrets, Trappen motiveringssenter, Døråpneren, Solli DPS, Bergen klatreklubb, Way Back, Arna Aktiv, MO-sentrene og Bergen fengsel. Vi må også få takke alle deltakerne som har vært med og gitt oss tilbakemelding, bidratt i tilbudet og ikke minst har vært med og gjort tilbudet til det sosiale og aktive samlingspunktet som det har blitt i dag.

I denne rapporten vil det bli en gjennomgang av prosjektet, hvilke resultat vi har oppnådd, hvordan vi har arbeidet og hvordan gjennomføringen har gått i forhold til søknadsbeskrivelsen. Utrustet består ennå, og i rapporten vil det bli redegjort for hvordan vi har arbeidet for å videreføre prosjektet etter endt prosjektperiode, samt hvordan veien videre ser ut.

Innhold

Forord.....	2
Sammendrag	4
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting.....	5
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode	6
Mål 1.....	6
Mål 2.....	7
Mål 3.....	7
Mål 4.....	7
Mål 5.....	8
Mål 6.....	8
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	8
Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	10
Vedlegg.....	12

Sammendrag

Idrett Bergen Sør satser på folkehelse og ønsker og nå utsatte grupper i samfunnet og mennesker som tradisjonelt sett faller utenfor idrettslagene. En av hovedutfordringene ved rusmiddelavhengighet er faren for tilbakefall. Mange har glede og effekt av å bruke trening som terapi mens de er i behandling, men det er ikke alltid like lett å opprettholde disse gode vanene når de returnerer til sitt hjemmemiljø. IBS har gjennom dette prosjektet samarbeidet tett med ulike behandlingsinstitusjoner for å gjøre veien tilbake til hverdagen litt enklere for mennesker med utfordringer innen rus og/eller psykiatri. Vi ønsket å tilføre en manglende brikke i det vanskelige puslespillet fra å gå fra behandling til å leve et rusfritt liv utenfor behandlingsinstitusjonene.

Gjennomføringen av dette prosjektet har bestått av tverrfaglig samarbeid med ansatte på Hjeltestadklinikken, hvor det fra første prosjekt år har vært en tett dialog for å sikre en god start av tilbudet. Etterhvert er det blitt knyttet samarbeid med andre aktører. Vi har utviklet ukentlige tilbud, særlig med fokus på klatring. Treningskontakter har blitt utdannet for å kunne bistå målgruppen, samt bidra inn i tilbudene.

Dette er et prosjekt hvor veien har blitt til mens vi har gått. Vi har i løpet av prosjektperioden gjort oss erfaringer underveis, og sett hva som har fungert og ikke fungert. Utrustet har blitt et ettervernstilbud med hovedfokus på klatring. I stedet for å opprette ulike tilbud har det blitt et fast ukentlig klatretilbud, tilbud om klatrekurs for de som ønsker det, samt tilbud om ukentlig klatring gjennom Bergen klatreklubbs prosjekt «Til topps med tankene».

Vi har nådd vårt hovedmål, nemlig å utvikle et levedyktig aktivitetstilbud, som kan være med på å gjøre hverdagen for målgruppen litt lettere. Vi hadde aldri klart å gjennomføre prosjektet og nå målgruppen uten gode samarbeidspartnere. Det ukentlige klatretilbudet kommer til å fortsette etter endt prosjektperiode. En av grunnene til at dette kan fortsette er at mange i målgruppen nå selv er med og bidrar i aktiviteten, slik at tilbudet er mer eller mindre selvgående.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting.

Idrett Bergen Sør (IBS) er en forening bestående av 5 idrettslag: IL Gneist, IL Bjarg, Fana IL, Smørås IL og Kalandseid IL. Gjennom disse idrettslagene har IBS tilgang til mange gode anlegg som er tilrettelagt for fysisk aktivitet. Mange av disse anleggene er allerede fylt opp på kveldstid, men på dagtid er det mulig og ønskelig å utnytte disse ressursene i en langt større grad.

IBS satser på folkehelse og ønsker og nå utsatte grupper i samfunnet og mennesker som tradisjonelt sett faller utenfor idrettslagene. Gjennom sine ressurskoordinatorer samarbeider IBS på tvers av etater, i dette tilfelle mellom helse og idrett, hvor man får mulighet til å lære av hverandre, utnytte hverandres kompetanse og sammen skape et bedre tilbud for deltakerne.

En av hovedutfordringene ved rusmiddelavhengighet er faren for tilbakefall. Mange har glede og effekt av å bruke trening som terapi mens de er i behandling, men det er ikke alltid like lett å opprettholde disse gode vanene når de returnerer til sitt hjemmemiljø. IBS har gjennom dette prosjektet samarbeidet tett med ulike behandlingsinstitusjoner for å gjøre veien tilbake til hverdagen litt enklere for mennesker med utfordringer innen rus og/eller psykiatri. Vi ønsket å tilføre en manglende brikke i det vanskelige puslespillet fra å gå fra behandling til å leve et rusfritt liv utenfor behandlingsinstitusjonene.

Formålet med denne satsingen har vært å gi pasienter ved Stiftelsen Bergensklinikkene avdeling Hjellesstad, og etter hvert andre institusjoner, et bedre ettervern som kan redusere sjansen for å havne tilbake i rusmiljøet. Gjennom Utrustet ønsket vi også å skape muligheter for samarbeid på tvers av profesjoner hvor idrett og helse sammen kunne utvikle et godt ettervernstilbud. Involvering av brukerne selv, og deres kompetanse, i planlegging og gjennomføring ble høyt prioritert.

I følge Egil W. Martinsen i boken Kropp og Sinn (2004) er misbruk og avhengighet av rusmidler en av hovedgruppene under psykiske lidelser, ved siden av depresjon- og angstlidelser. Om lag hver femte voksne menneske vil ha dette problemet i løpet av livet. Det er vanlig å anslå at hver rusmisbruker ødelegger livet for seg selv og fire av sine nærmeste. Dette tegner et bilde av hvilken enorm helseutfordring rusproblematikken utgjør.

Rusmiddelavhengige har økt sjanse for psykiske lidelser, spesielt angstlidelser og depresjoner. Noen bruker alkohol og andre rusmidler som selvmedisinering ved psykiske plager. Andre får psykiske plager som en konsekvens av sitt rusmiddelmissbruk. I tillegg har studier vist at mennesker som blant annet har hatt et overforbruk av alkohol har redusert fysisk arbeidskapasitet, samt nedbrutt skjelett- og hjertemuskulatur som igjen fører til redusert kondisjon og lungefunksjon. Mange har også et anstrengt forhold til egen kropp, og dårlig selvbilde.

Effekten av fysisk aktivitet som behandlingsmetode er vitenskapelig godt dokumentert. Mange rusinstitusjoner bruker fysisk trening som en viktig del av behandlingen, derav Stiftelsen Bergensklinikkene som også har vært en foregangsinstusjon på dette området.

Idrett Bergen Sør har mottatt midler fra Extrastiftelsen, Helsedirektoratet, Hordaland Idrettskrets og Bergen kommune for å gjennomføre dette prosjektet.

Målet med Utrustet har vært å skape et ettervernstilbud, som reduserer sjansen for tilbakefall, gjennom et tett samarbeid med behandlingsinstitusjoner og andre aktuelle samarbeidspartnere.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Gjennomføringen er samlet under ulike mål for prosjektet.

Mål 1.

Samarbeide med behandlingsinstitusjoner og andre aktører innenfor rus- og psykiatrifeltet.

Ved å skape et tverrfaglig samarbeid med ulike aktører innenfor behandlingsinstitusjoner, samt andre ettervernstilbud sikret vi en god kvalitet på tilbudet, samtidig som vi nådde målgruppen. Vi startet med et prosjektgruppemøte sammen med ansatte fra avdeling treningsterapi på Hjeltestad klinikken. Her ble vi enig om forløpet, hvordan vi skulle rekruttere deltakere og introdusere dem til aktiviteter i idrettslagene, samt veien mot å starte opp ettervernstilbud som pasientene kunne benytte seg av når de var ferdig i behandling. I løpet av prosjektårene har vi knyttet til oss flere aktuelle aktører, som Solli DPS, Trappen motiveringssenter, Døråpneren, Bergen fengsel, Arna aktiv og Way back.

Mål 2.

Utvikle et tilbud for pasienter som er i behandling primært på Hjellevstad klinikken og etterhvert andre institusjoner/andre ettervernstilbud.

For å sikre en god overgang fra behandlingsperioden til hverdagen, startet vi ett tett samarbeid med avdeling treningsterapi på Hjellevstad klinikken for å gi et tilrettelagt ettervernstilbud. Avdeling treningsterapi arrangerer to langdager i uken, en for menn og en for kvinner. Vi i Idrett Bergen Sør hadde i starten ansvar for å arrangere disse langdagene annenhver uke. Da ble det lagt vekt på aktivitet det er tilgang til gjennom idrettslagene, vi brukte våre anlegg og nærmiljøet og noterte oss underveis hvilke aktiviteter som fungerte. I løpet av prosjektårene ble det trappet ned på langdagene i takt med at vi trappet opp på ettervernstilbudene. Det ble også lagt vekt på at pasientene kunne benytte seg av ettervernstilbudet, gjerne i følge med ansatte fra behandlingsinstitusjonene, for å sikre en trygg og forutsigbar overgang fra behandling til å bo hjemme.

Mål 3.

Engasjere en person med brukererfaring som kan bidra under planlegging og gjennomføring av tilbudet.

I dette prosjektet er involvering av brukerne selv, og deres kompetanse i planlegging og gjennomføring av prosjektet noe vi har ønsket å jobbe for. Dette har vi klart gjennom å bruke våre erfaringskonsulenter og andre engasjerte deltakere i tilbudet. Første prosjektår fikk vi en meget engasjert erfaringskonsulent som bisto med både planleggingen og etterhvert gjennomføringen av tilbudet. Etter et år fikk han seg en fulltidsjobb, og sluttet derfor hos oss. I løpet av prosjektet har vi hele tiden vært i tett dialog med målgruppen for å kvalitetssikre at aktivitetene og gjennomføringen appellerer til målgruppen. Siste prosjektår knyttet vi til oss en ny erfaringskonsulent, som også bidrar i et annet prosjekt. Han har vært en stor ressurs for tilbudet, og sikret en stabil videreføring av tilbudet.

Mål 4.

Etablere tilrettelagte ettervernstilbud for målgruppen.

Første prosjektår startet vi et ettervernstilbud med ukentlig klatring. Deretter ble det forsøkt å starte ulike tilbud, blant annet turgrupper og et basistreningstilbud. Det var vanskelig å

etablere nye tilbud som fungerte, så vi valgte derfor å fokusere på klatretilbudet. I tillegg til å opprettholde den ukentlige klatregruppen, som i løpet av de siste årene har vokst fra 1 deltaker til ca. 25-30 deltakere ukentlig, har vi også fokusert på å holde klatrekurs for aktuelle deltakere. I 2014 etablerte vi et tett samarbeid med Solli DPS og Bergen klatreklubb i forhold til deres prosjekt Til topps med tankene. Vi har dermed holdt klatrekurs i samarbeid med dem 2 ganger i året, samt oppfordret deltakerne til å benytte seg av deres ukentlige klatring, i tillegg til vårt tilbud. De som har benyttet seg av ettervernstilbud har både vært pasienter som har startet å bruke tilbudet mens de fortsatt har vært i behandling, mennesker som er ferdig i behandling og andre i målgruppen vi har møtt gjennom andre ettervernstilbud.

Mål 5.

Utdanne treningskontakter og benytte dem inn i tilbudet.

Vi har årlig arrangert treningskontaktkurs i samarbeid med Hordaland idrettskrets. Her har vi hatt flere i målgruppen med som deltakere. De med et behov og ønske om det har fått treningskontakt som har tatt kurset. I tillegg bruker vi treningskontakter som vi utdanner som ressurspersoner i klatretilbudet.

Mål 6.

Oppnå samarbeid med aktuelle aktører innenfor målgruppen og aktivitet.

Vi har etter hvert opparbeidet oss en solid gruppe med flere samarbeidspartnere, noe som har ført til at vi kan nå ut til enda flere i målgruppen. I tillegg har vi da flere ressurssterke mennesker som kan bidra med god kompetanse rundt tilbudet.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Dette er et prosjekt hvor veien har blitt til mens vi har gått. Vi har i løpet av prosjektperioden gjort oss erfaringer underveis, og sett hva som har fungert og ikke fungert. I stedet for å låse oss fast i handlingsplanene som ble laget i forkant av prosjektet, har vi gjort nødvendige endringer underveis. Vi har forsøkt å starte ulike ukentlige aktiviteter, men har erfart at det

krever lang tid og mye arbeid å bygge opp gode tilbud. Vi har derfor valgt å fokusere på det som har fungert, og brukt mye tid og ressurser på å utvikle et levedyktig ettervernstilbud, som kan fortsette også etter endt prosjektperiode. Dette har ført til at Utrustet har blitt et tilbud med hovedfokus på klatring. I stedet for å opprette ulike tilbud har det blitt et fast ukentlig klatretilbud, tilbud om klatrekurs for de som ønsker det, samt tilbud om ukentlig klatring gjennom Bergen klatreklubbs prosjekt «Til topps med tankene».

Det har vært en svært spennende og samtidig utfordrende målgruppe å jobbe med. Ting går ikke alltid etter planen, og vi har erfart at tillitsbygging, forutsigbarhet og trygge rammer har vært nødvendig for å kunne knytte til seg en fast gruppe som benytter seg av tilbudet. Som nevnt startet ettervernstilbudet med ukentlig klatring med en fast deltaker. I løpet av det første året var det variert deltakelse, noen uker var det ca. 10 stykker tilstede, mens andre uker kunne det være 1 deltaker. Etter at første klatrekurs var gjennomført, og flere av deltakerne kunne være med å bidra i tilbudet, har deltakelsen økt, og deltakerne har også fått et eierskapsforhold til tilbudet. Tilbudet har blitt en god blanding av fysisk aktivitet, sprekning av egne grenser og ikke minst et sted hvor målgruppen føler sosial tilhørighet. I løpet av de 4 årene vi har jobbet med prosjektet, har vi fått til et svært stabilt tilbud, hvor deltakerne selv bidrar og alle som er tilstede er likestilt. En av deltakerne har uttalt:

«Første gang jeg klatret kom jeg 3,5 meter opp i vegg før frykten tok meg, men en gnist i meg ble tent! Klatring gir meg en enorm mestringsfølelse, en glød, en glede som jeg tar med meg resten av dagen. Nå er jeg selv blitt klatreleder her hos Idrett Bergen Sør hver torsdag... Etter mange år i rushelvetet har jeg funnet noe som gir meg det kikket jeg trenger i hverdagen.»

Vi har også sett viktigheten av å bruke mye tid på samarbeid og rekruttering av deltakere, noe som har vært fokuset fra dag én - å nå ut til målgruppen. Vi har blitt en del av nettverket med tilbud for rusmiddelavhengige og mennesker med utfordringer innen psykisk helse, i Bergen. Vi har opplevd, særlig de siste årene, at aktører og deltakere i feltet vet hvem vi er. Vi i IBS deltar fortsatt på samlinger på ulike behandlingsklinikker og i Bergen fengsel, for å informere om tilbudet vårt, men opplever samtidig at rekrutteringsprosessen er blitt automatisert. Dette mener vi handler om at prosjektårene har blitt brukt riktig, og at vi har

tatt tiden til hjelp for å skape et godt tilbud. Det første året ble brukt på å bli kjent med målgruppen, bygge opp stabile tilbud og ikke minst få et godt samarbeid med aktuelle aktører. Det siste året har i stor grad blitt brukt på å se hvordan tilbudet kan fortsette med begrensede ressurser. Vi mener vi har nådd målet om å skape et ettervernstilbud som reduserer sjansen for tilbakefall. Et viktig formål har også vært å gi målgruppen sosial tilhørighet i et sunt og godt miljø. Det viser både deltakelse og ikke minst de gode tilbakemeldingene fra målgruppen at vi har oppnådd. En av deltakerne har uttalt:

«Jeg kommer på klatringen av to forskjellige grunner. Det sosiale samværet med alle de FANTASTISKE menneskene som er her. Og den deilige mestringsfølelsen man får etter en tur i veggen. Når man starter dagen med klatring blir dagen mye bedre!»

Som nevnt viser forskning at trening har en rekke positive effekter for rusmiddelavhengige. I tillegg til de fysiske gevinstene, er det påvist at trening kan erstatte noe av kicket rusmiddelavhengige er på søken etter. En av deltakerne våre har uttalt:

«Det er bra for meg fordi jeg har et avhengighetsproblem og da jeg skal bytte ut en rusavhengighet med treningsavhengighet, fyller jeg det tomrommet.»

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Målet med Utrustet har vært å skape ettervernstilbud, som reduserer sjansen for tilbakefall, gjennom gode samarbeid med behandlingsinstitusjoner og andre aktuelle samarbeidspartnere. Dette har vi oppnådd. Som nevnt har vi gjort endringer underveis, likevel har vi nådd vårt hovedmål, nemlig å utvikle et levedyktig aktivitetstilbud, som kan være med på å gjøre hverdagen for målgruppen litt lettere. Vi hadde aldri klart å gjennomføre prosjektet og nå målgruppen uten gode samarbeidspartnere.

Det ukentlige klatretilbudet kommer til å fortsette etter endt prosjektperiode. En av grunnene til at dette kan fortsette er at mange i målgruppen nå selv er med og bidrar i aktiviteten, slik at tilbudet er mer eller mindre selvgående. Vi ønsker likevel å være tilstede med en instruktør fra IBS også videre, slik at vi har kontroll på aktiviteten. Dette har vi

mulighet til da Utrustet har kommet inn på i budsjettet til Bergen kommune, byrådsavdeling for Sosial, bolig og inkludering, og vi årlig vil få en liten sum av dem. Flere av våre samarbeidsparter har gitt uttrykk får at de er svært takknemlig for arbeidet vi har gjort de siste årene, og ønsker å bidra økonomisk slik at vi kan fortsette med klatrekurs. Vi vil derfor invitere til et samarbeidsmøte i løpet av kort tid, slik at vi kan planlegge veien videre med våre samarbeidsparter og finne en god løsning på det økonomiske aspektet. Det er viktig for oss at alle deltakerne får dette kostnadsfritt, slik at det ikke blir et spørsmål om ressurser og økonomi.

På bakgrunn av arbeidet med Utrustet og et behov for et tilrettelagt tilbud for en yngre målgruppe, utviklet vi i 2015 et nytt prosjekt, Utrustet Ung. Dette prosjektet baserer seg på erfaringene vi har gjort oss i arbeidet med Utrustet, og retter seg mot mennesker i alderen 15-18 år og 18-25 år. Flere av dem vi har blitt kjent med i Utrustet, og som har blitt viktige ressurspersoner, vil være med å bidra i dette prosjektet.

Vedlegg

Vedlegg nr 1.

Link til reportasje på Vestlandsrevyen om en av våre deltakere, sendt sommeren 2015.

<http://www.nrk.no/hordaland/daniel-klattret-seg-rusfri-1.12455024>

Vedlegg nr 2.

Tilbakemelding fra samarbeidspart i Stiftelsen Bergensklinikkene:



TILBAKEMELDING FRA STIFTELSEN BERGENSKLINIKKENE

PROSJEKT UTRUSTET

Idrett Bergen Sør (IBS) kontakten Stiftelsen Bergensklinikkene (SBK) i 2012 med forespørsel om samarbeid omkring vår pasientgruppe, de ønsket å tilby ett aktivt etterverns tilbud. Stiftelsen ble invitert inn i et samarbeid rundt dette tilbudet.

Stiftelsen Bergensklinikkene's rolle i prosjektet var å bidra med vår kunnskap med tanke på brukergruppen, samt rekruttering av aktuelle kandidater til aktivitetene. Vi har også samarbeidet i forhold til kursing av treningskontakter.

Stiftelsen hadde de første tre årene aktivitet sammen med aktiviteter fra IBS to ganger i mnd. Der pasienter fikk prøve ut forskjellige aktiviteter som ulike idrettslagene i IBS kunne tilby. Det var aktiviteter som orientering, skøyter, klatring, kanopaddling, volleyball med mer. De siste årene har Idrett Bergen Sør satset på klatring som aktivitet, noe som flere av våre pasienter har benyttet seg av. Flere har også fått muligheten til å ta "klatrekort" gjennom Idrett Bergen Sør, dette har for mange betydd mye. Tilbakemeldinger i stikkord fra pasienter: tøft – sosialt – utfordrende – mestring – forutsigbart – positivt.

Idrett Bergen Sør har i hele denne perioden vært tydelige på målsettingen med prosjektet: tilrettelegging for at deltakerne skal kunne opprettholde sine gode treningsvaner i hverdagen, samt føle tilhørighet i et sunt, aktivt og sosialt miljø.

Utrustet har gitt mange av våre pasienter muligheten til å fortsette med trening som terapi etter innleggelse i spesialisthelsetjenesten. Stiftelsen Bergensklinikkene ser frem til fortsatt samarbeid med Idrett Bergen Sør, både gjennom Utrustet og forhåpentligvis ved nye prosjekter for denne brukergruppen.

Thomas Dahl Orø
Fagansvarlig Treningsterapi
Stiftelsen Bergensklinikkene
Tlf: 55 90 88 00 / 99 64 22 24
Mail: tdor@bergensklinikkene.no



Vedlegg nr 4.

Tilbakemelding fra samarbeidspart i Hordaland idrettskrets, Gunn Hilde Øymo:

Samarbeid Hordaland idrettskrets og Idrett Bergen Sør i prosjektet Utrustet

Hordaland idrettskrets og Idrett Bergen Sør har årlig siden 2013 holdt treningskontakkurs i Idrett Bergen Sør sine lokaler. Kursene har vært på 25-40 timer og har hatt hovedfokus på tilrettelegging av fysisk aktivitet for rusmiddelavhengige, psykisk syke og barn med atferdsvansker. Halvdelen av alle kursene er fysisk aktivitet i praksis.

Det har vært 17-31 deltakere med på kursene. Til sammen 95 deltakere har gjennomført kursene.

Kurset har appellert til medlemmer i idrettslag, personer i lokalmiljøet, tidligere psykisk syke/rusmiddelavhengige, studenter og andre med interesse for fysisk aktivitet som helsefremmende middel.

Når deltakerne har fullført kurset får de et kursbevis som gir de mulighet til å ta jobb i en kommune som en treningskontakt. Treningskontakten bidrar til at mennesker som har ekstra utfordringer får hjelp, støtte og inspirasjon til å være i fysisk aktivitet. Treningskontakt med deltaker kan benytte seg av tilbudene som Idrett Bergen Sør eller andre idrettslag har i sitt aktivitetstilbud.

Hordaland idrettskrets setter stor pris på samarbeidet med Idrett Bergen Sør og ser frem til videre fruktbart samarbeid i fremtiden.

Vedlegg nr 5.

Tilbakemelding fra Henning Johansen, ergoterapeut ved Solli DPS og klatreinstruktør i Bergen klatreklubb:

Solli DPS har sidan 2013 samarbeida med idrett Bergen sør og deira prosjekt «utrustet» for å tilby klatring til mennesker med psykiske lidingar og/eller rusavhengighet. I praksis har vi disponert fire plasser kvar til klatrekurset og pasientar ved Solli DPS har hatt mulighet til å delta på «utrustet» sine klatreøktar i Sandlihallen for å prøve ut klatring som aktivitet, utan at dei må melde seg på eit kurs.

På Solli DPS har vi tilbydt våre pasientar klatrekurs sidan 2008, men igjennom vårt tett samarbeid med Idrett Bergen Sør har vi nå mulighet til å tilby utprøving av klatring, innføringskurs, tilrettelagte klatreøktar etter gjennomført klatrekurs og for dei som måtte ynskje det og ha annlegg for det; Instruktørkurs. Gjennom samarbeidet ser vi at vi får til ein mykje meir heilhetleg tilnærming til aktiviteten klatring og såleis kan deltakarane ivareta denne meistringsarenaen over tid. Ein positive effekter av dette er tryggheten som skapes og sjølvtiliten som følger med. Dette har vi sett føre til at deltakarane inkluderer familie og venner i klatring og opplever å få stå i ei positiv «meister-rolle» - noko fleire av deltakarane aldri har hatt.

Vedlegg nr 6.

Fra Leder i Bergens Tidende, mai 2014:

Idrettens velsignelser

FEM IDRETTSLAG i Bergen Sør har gått sammen om tiltak for grupper som vanligvis ikke blir inkludert i idrettslige aktiviteter. Helseminister Jonas Gahr Støre (Ap) mener hele Idretts-Norge har noe å lære av disse lagene. Det har han rett i. Overføringsverdiene er så store at han burde bidratt med statlige prosjektmidler.

Rusavhengige, mennesker med psykiske lidelser, unge og eldre som ikke er særlig fysisk aktive, alle disse gruppene har et særlig behov for å bli innlemmet i idrettslige aktiviteter. Det er disse gruppene Fana, Gneist, Bjarg, Smørås og Kalandseid tar

mål av seg å nå. Og de gjør det sammen, på tvers av alle grenser.

Frivillig innsats er den beste helseboten i hverdagen, der de profesjonelle hjelperne ikke strekker til. Deltakerne får ikke bare et tilbud om trening, de får også et sosialt tilbud, og mulighet til en varig bedret livssituasjon. Idrettslagene i Bergen Sør har skapt et eksempel til etterfølgelse. Eksempelets makt får større utbredelse dersom staten gir et beskjedent, økonomisk tilskudd. Så billige bidrag til folkehelsen skal Jonas Gahr Støre lete lenger etter.