

Sluttrapport for Til Topps med Tankene



Med støtte fra



Prosjektnavn: Til Topps med Tankene

Prosjektnummer: 2011/3/0142

Organisasjon: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite

Forord

Denne rapporten skal gi en oversikt over de aktiviteter som har vært gjennomført over en toårsperiode mellom lokale klatreklubber og offentlige og private instanser. Prosjektet har vært et landsdekkende rehabiliteringsprosjekt for personer med psykiatri- og rusproblematikk. Dette prosjektet hadde ikke vært mulig uten alle de lokale ildsjelene i klatreklubber, velvillige statlige organer med positive ansatte og ikke minst pengestøtten Extrastiftelsen.

Sammendrag

Høsten 2010 fikk Norges Klatreforbund tildelt folkehelsemidler fra Helse- og omsorgsdepartementet via Norges Idrettsforbund til å starte prosjektet «Til topps med tankene». I 2011 var vi så heldig å få ytterligere bevilgninger fra Extrastiftelsen Helse- og rehabilitering. Prosjektet har hatt som målsetting å tilby ukentlig klatreaktiviteter til personer med rus og psykiatriproblematikk. I alt åtte lokale grupper har deltatt i prosjektet. Prosjektet har vært et samarbeidsprosjekt hvor klatreklubbene har stilt med instruktører og aktivitet og kommunene/institusjonene har bistått med rekruttering av deltakere, transport og ekstra personell der det har vært behov. Noen kommuner/institusjoner har også stilt med økonomisk tilskudd. Av de 8 gruppene er i dag 6 grupper fortsatt i gang. Nøyaktig deltakerantall finnes ikke da dette er en ustabil gruppe med mange utskiftninger. Men vi regner med at drøyt 100 personer har vært innom prosjektet i løpet av prosjektperioden. Av de 100 personene har de fleste tatt brattkort som er en sertifisering på at du kan det grunnleggende innen klatring og sikring. Flere er integrert i ordinær klubb etter endt kurs gjennom dette prosjektet. Et par personer har tatt instruktørutdanning og fungerer i dag som en resurs for gruppen. Dette er grupper som krever mye oppfølging både deltakere, ildsjeler fra klatreklubbene og de som er ansvarlig fra kommune/institusjon. Det har også vært helt avgjørende med finansiering fra Extrastiftelsen for å kunne gjennomføre aktiviteten. Vi har dessverre ikke klart å forankre prosjektene tilstrekkelig lokalt når det gjelder finansiering og de fleste sier at de ikke vil klare å drive videre uten dette tilskuddet. Det er søkt om nye midler gjennom helsedirektoratet men i skrivende stund har vi ikke noen signaler på om vi får dette. Det er med stor beklagelse vi ser at de fleste prosjektene blir avsluttet da denne aktiviteten har vært av stor betydning for de som har deltatt.

Innhold

Sluttrapport for Til Topps med Tankene.....	1
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting.....	4
Kap. 2 Prosjektgjennomføring og metode	4
Kap 3 Resultater og resultatvurdering	5
Kap. 4 Oppsummering/konklusjon/videre planer	6

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Høsten 2010 fikk Norges Klatreforbund tildelt folkehelsemidler fra Helse- og omsorgsdepartementet via Norges Idrettsforbund til å starte prosjektet «Til topps med tankene». Målsettingen med pilotprosjektet var å kartlegge muligheter og utfordringer knyttet til å tilby klatring for rusmisbrukere. Prosjektet kom godt i gang og vi valgte å søke Extrastiftelsen om ytterligere penger for å utvide prosjektet. Høsten 2011 fikk vi tildelt midler fra Extrastiftelsen og vi satte i gang arbeidet med å etablere ytterligere aktivitet gjennom lokale klatreklubber og offentlige organer.

Fysisk aktivitet er gunstig for mennesker med psykiske lidelser og rusproblem. Mange rusmisbrukere trener aktivt mens de er på institusjon. Utfordringen er å fortsette med aktiviteten etter utskrivning. Mange er isolerte og ensomme og sliter med å motivere seg for aktivitet. For mennesker med rusproblem er hverdagen preget av kaffedrikking, røyking og stillesitting. Tendensen til tilbaketrekking er sterk.

Med dette prosjektet ønsket Norges Klatreforbund å kartlegge muligheter og utfordringer knyttet til å kunne tilby klatring til rusmisbrukere i deres lokalmiljø etter endt behandling. Mange av menneskene med rusavhengighet sliter med seg selv og har utviklet en negativ identitet. Klatring er på mange måter en aktivitet som utvikler trygghet, tillit, selvstendighet og som kan være med på å styrke en ”ny” identitet. Klatring gir bevegelsesglede og naturopplevelse. Man opplever spenning ved å utsette seg selv for en mulig fare. Det er et positivt sosialt miljø rundt klatreaktiviteten

Positive effekter av rusmidler er økt velvære, følelse av ro, avslappethet, balanse, bedret søvn, mindre angst, stemningsleiet heves, tankestopper, økt viljestyrke, bedret selvtillit, bedret selvbilde, følelse av bedre sosial fungeringsevne og bedre sosial kontakt, følelse av bedret livskvalitet (Moe, 2010). Det samme kan man føle gjennom klatreaktivet.

Målsettingen med prosjektet var å gi mennesker som sliter med psykiske lidelser og/eller rusmisbruk en meningsfullt og spennende aktivitet i lokalmiljøet. Målsettingen var å etablere 12 grupper innen utgangen av 2014. Siden vi kun fikk tildeling for et toårig prosjekt kan vi bare rapportere for perioden ut 2013.

Målgruppen var:

- Rusmisbrukere som var i behandling på rusinstitusjon
- Rus- og psykiatri klienter i kommunens rus- og psykiatritjeneste
- Terapeuter i rusinstitusjoner
- Rus- og psykiatritjeneste i kommuner.

Norges Klatreforbund har vært en sentral pådriver som har promotert prosjektet, opprettet kontakt med klatreklubbene og bidratt til å hjelpe disse å finne samarbeidspartnere.

Klatreklubbene har organisert og gjennomført aktiviteten og fulgt opp deltakerne.

Kommunene og institusjonene har rekruttert deltakere til aktiviteten, koordinert transport og fulgt opp deltakerne.

Kap. 2 Prosjektgjennomføring og metode

Klatreforbundet startet med å identifisere aktuelle miljøer. Vi tok deretter kontakt med de aktuelle klubbene og spurte om de var interessert i å være med i prosjektet. Arbeidet videre ble å ta kontakt med lokal institusjon/kommune. Når dette var på plass gjennomførte man et oppstartsmøte som ble ledet av en prosjektleder sentralt fra Klatreforbundet. På dette møtet ble ansvar fordelt og det ble gjort avtale om kostnadsrammer og innhold. Alle gruppene har kjørt ukentlige treninger hvor målet har vært å gi deltakerne Brattkort. Noen grupper ønsket å

kjøre treningene helt isolert fra klubben for øvrig mens andre ønsket å kjøre det i klubbens ordinære treningstid. Et av prosjektene kjørte trainingen på dagtid og et annet prosjekt la mye vekt på utekltring og det sosiale aspektet med båltenning og kaffe. For noen grupper var det viktig at det var de samme trenerne hver gang mens andre grupper la vekt på at deltakerne skulle venne seg til å bli kjent med flere for å ha et større nettverk når de skulle komme til klatresenteret på egenhånd. Det var viktig både av sikkerhetsmessige grunner og å skape trygghet at deltakerne hadde med seg fagpersoner fra institusjonen/kommunen.

En forutsetning for at de lokale prosjektene skulle iverksette aktivitet var en forpliktende samarbeidsavtale mellom klatreklubb og offentlig instans.

Det ble i de fleste gruppene til at klubben skulle stå for klatreinstruktør, aktivitet, anlegg og utstyr. Offentlig instans måtte stille med deltakere, transport, ekstra instruktør/følge der det var nødvendig.

Klatreforbundet ga tilskudd til de lokale klubbene som fordelte tilskuddet på aktivitet for denne gruppen. Pengene ble brukt til å lønne instruktør, leie av klatrevegg, leie eller innkjøp av klatreutstyr, sosiale arrangement som ekstra kveldssamling, utesamling overnatting mm.

Kap 3 Resultater og resultatvurdering

Til sammen i løpet av prosjektperioden har det vært igangsatt 8 lokaler klatregrupper. I skrivende stund er 6 av gruppene fortsatt i gang. En gruppe avsluttet men startet opp igjen i løpet av prosjektperioden. Det har vært opprettet grupper i Narvik Klatre klubb, Romerikstoppen Klatreklubb, Bratte Rogalands Venner (Stavanger), Kristiansand Klatreklubb, Bergen Klatreklubb, Trondheim Klatreklubb, Stjørdal Klatreklubb og Sogndal Klatreklubb. Narvik og Romerikstoppen er avsluttet. Stavanger avsluttet men begynte igjen. Vi har hatt forespørsel fra flere miljøer som har ønsket å starte opp men som av ulike årsaker ikke kom i gang.

Høsten 2013 gjennomførte Klatreforbundet en erfaringskonferanse. I alt 10 personer deltok på konferansen. Dette var både instruktør fra klubb og resurspersoner fra institusjon/kommune. Første dagen ble brukt til presentasjon av de lokale klatregruppene, forankring og finansiering, samarbeid på tvers. Andre dag deltok alle på jubileumskonferanse Kropp og sinn på Gaustad sykehus. Det gledelige på denne konferansen var at de lokale klatregruppene seg imellom opprettet kontakt og avtalte å kjøre aktivitet sammen i form av helgesamlinger etc. Det ble også opprettet en facebook gruppe for alle lokale prosjekter slik at de kunne utveksle kontakt på tvers.

Alle prosjektene viste seg å ha ganske ulike måter å organisere aktiviteten på og de lokale prosjektledere utvekslet mye nyttige og interessante problemstillinger. Mens noen hadde veldig god erfaring med å integrere aktiviteten i den øvrige driften i klubben var det for andre svært viktig å være alene gruppe i veggen for å oppnå den nødvendige trygghet.

I de fleste klatregruppene var en målsetting at deltakerne skulle få brattkort som er en sertifisering på at du kan det grunnleggende innenfor sikring og klatring. Dette målet har de fleste oppnådd. Noen har gått videre til å ta instruktør utdanning og senere gått inn som en resurs i gruppen. En av deltakerne fra Narvik tok etterhvert med seg barna sine slik at de lærte klatring. Vi har noen eksempler på at deltakerne har meldt seg inn i klatreklubben i Stjørdal og Christiansand og deltar på "ordinære" grupper som klubben organiserer for alle medlemmene. Naturlig nok er det noen som har falt fra underveis enten fordi dette ikke var en aktivitet som passet de eller at de av sykdomsmessige grunner ikke kunne fortsette.

I et av prosjektene ble det opprettet en facebook gruppe hvor deltakerne kunne avtale klatreaktivitet eller annen sosial kontakt utenom organisert trening. I dette forat kommer det frem stor takknemmelighet for at klatreaktiviteten er opprettet og deltakerne er flinke til å

skryte og oppmuntre hverandre. De lokale trenerne får også mye skryt på denne siden.
<http://pteveldahl.com/2013/06/10/mestringsfolelse-pa-hoyt-niva/>

De ulike prosjektene har hatt fra 2 – 27 deltakere pr. gang. Fremmøte avhenger mye av deltakernes psykiske dagsform og det har derfor til tider vært noe ustabil oppmøte.

Vi ser at prosjektene har vært helt avhengig av lokale ildsjeler enten i klatreklubben eller ved institusjonen. Det krever mye oppfølging for å få deltakerne til å bli kontinuerlig med. Det kreves også en spesiell egnethet hos instruktør for å se deltakernes muligheter og begrensninger.

Alle de lokale prosjektene har vært helt avhengig av den økonomiske støtten for å gjennomføre. Mye gjøres på dugnad men kvalifiserte instruktører er umulig å få til å jobbe gratis.

Vi mener at dette helt klart er en enkel modell som kan brukes over hele landet. Våre erfaringer fra prosjektet tilsier at en vellykket gjennomføring er avhengig av en sentral organisering, samt et samarbeid mellom lokal klubb og offentlig instans.

Kap. 4 Oppsummering/konklusjon/videre planer

Vi mener helt klart at prosjektet nådde sine målgrupper og også de målsettingene som ble satt for prosjektet. Det vi ikke har lyktes med er å få en varig lokal finansiering og organisering. Når det kommer til den økonomiske hverdagen i kommunene er det ikke dette de prioriterer i kampen om lovpålagte tjenester. De fleste ildsjelene og dugnadsfolkene i de lokale klubbene er det fordi de er foreldre eller klatrer selv. De ser derfor liten interesse for å jobbe frivillig og gratis for en resurskrevende gruppe.

Prosjektet har hatt utfordringer i form av mye utskifting av prosjektleder sentralt i Klatreforbundet. Det har til sammen vært 4 prosjektledere. Dette har ført til mye overlapping og perioder der de lokale prosjektene ikke har blitt fulgt opp i tilfredsstillende grad. Dette kan ha vært årsaken til at noen lokale prosjekter har falt av underveis. Det har allikevel kommet til nye klatregrupper og aktivitetstallet har vært opprettholdt. En annen utfordring med manglende prosjektledelse har vært at det ikke har blitt jobbet med lokal finansiering og forankring i tilstrekkelig grad. Årsaken til at det har vært stor utskifting i prosjektstilling er at stillingsprosenten har vært lav (30%) og de som har vært prosjektledere har funnet seg nye jobber. Det siste året har generalsekretær i Klatreforbundet fungert som prosjektleder ved siden av full jobb.

Idrettens overføringer er i vesentlig grad øremerket barne- og ungdomsarbeid og Klatreforbundet har derfor ikke muligheten til å videreføre dette prosjektet uten ekstra tilførsel av økonomi. De lokale prosjektene fikk overført siste rest av pengene på slutten av 2013 slik at de skulle ha driftsmidler de to første månedene i 2014. Klatreforbundet har søkt om folkehelsemidler hos Helsedirektoratet. Svar på dette vil foreligge i februar/mars. Om vi ikke får midler herfra vil prosjektet fra vår side avsluttes.

Dette er dessverre prosjektorganiseringens tveeggede sverd. Vi har brukt mye tid og resurser på å etablere aktivitet for en sårbar gruppe. Det er med stor sorg vi ser at vi kanskje ikke kan videreføre prosjektet pga. av prosjektfinansiering. Mange nye klatrere vil fortsatt ikke kunne klare å klatre på egen hånd og en meningsfull aktivitet for de vil falle bort.

Vi vil allikevel takke Extra stiftelsen som gjorde det mulig for oss å skape alle disse solskinnshistoriene den tiden det varte. Tusen takk for støtten

Ønsker å avslutte rapporten ved å gi noen sitater både fra instruktører og deltakere:

Siterer....

«Jeg har fått spørsmål om hva det gir meg å være instruktør for TTT Stjørdal, og det skal jeg besvare så ærlig å åpent som mulig»

Det første som slår meg er: GLEDE! Jeg som instruktør får mye glede. Glede av å se andre lykkes; alt fra de små viktige tingene som sikring, håndtering av grepskifte, holde et fall, til å mestre en rute. I tillegg gir det glede å få lære bort en lidenskap. En aktivitet jeg selv elsker. Alt fra håndverket til teknikk i klatreveggen, presisjon i fot arbeid og bevegelsesreportoaret.

Det andre som slår meg er takknemlighet. Det å få lo til å være den personen som presser, oppfordrer, oppmuntrer og ikke minst støtter TTT gjengen. At de gir meg tillatelse til å presse dem, tar jeg som et tegn på tillit, og den tilliten jeg får fra dem blir/er jeg takknemlig for.

Å være instruktør for TTT Stjørdal gir god mening i livet, og jeg er både glad og takknemlig for å være klatre instruktør. TAKK!

Vi er med i et prosjekt, som heter **«Til topps med tankene»**. Det er et folkehelseprosjekt som drives av Norges Klatreforbund.

Jeg kunne skrevet så masse, men skal fatte meg i korthet. Dette MÅ bare prøves! Det er en fantastisk følelse å klatre!! Alt annet i livet blir uviktig, når man får en vegg og bryne seg på!
:) Og takk til vår knall flinke trener, Jeanette!!! Du gir meg og de andre en god input i hverdagen! Vi hadde aldri greid dette uten deg!

Jeg har vært med på dette i ett år nå – og jeg kunne ikke funnet noe bedre og brukt de to timene i uka på. Det og faktisk mestre i vegg, uansett om det er til toppen eller 3 meter opp – er en ubeskrivelig følelse. Og kan ikke sammenlignes med NOE! Den gleden og stoltheten vi i gruppa deler med hverandre, betyr alt. Og jeg tror jeg kan si på vegne av de andre også, at vi er evige takknemlige for å ha fått muligheten til og delta på dette prosjektet.

Og til dere i gruppa! Dere er en fantastisk gjeng, med ståpåvilje man skal lete lenge etter :) All ære til dere! STÅ PÅ VIDERE!

Sitater og gode ord fra gruppa:

«Klatring for meg er rett og slett mestring på høyt nivå!!!»

«Klatring for meg også gir en sterk mestringsfølelse, å merke at man har viljestyrke til og nå mål man har satt seg. Og det er digg å merk at kroppen sakte men sikkert har blitt med opp i vegg. Kommer til å savne torsdagene våre i sommer! Ukas store høydepunkt»

«Klatring får meg har så klart vært en mestringsfølelse. Føler at man både har blitt sterkere fysisk å ikke minst psykisk. Nådde det målet jeg hadde satt meg og kan nok si at jeg er stolt av meg selv. Kommer til å savne torsdagene så klart, og ikke minst den herlige gjengen jeg har vært så heldig og fått klatra sammen med. 1.juli vente nye eventyr. Jobbing på den her jenta utover sommeren»

«Mestrings – og frihets-følelse, lykkerus og livet»

