Sluttrapport:

Prosjektnummer 2012/1/0355:

Holmenkollen og Bislett Special Olympics 2013

Av:

Norges idrettsforbund olympiske og paralympiske komite



Forord

I denne rapporten vil jeg orientere om tiltakene vi har gjennomført, samt evaluere gjennomføringen av prosjektet "Holmenkollen og Bislett Special Olympics". Prosjektet var et ettårig prosjekt under hovedkategorien "forebygging".

Arrangementene er nå vel overstått., og vi ønsker med dette å takke Extrastiftelsen for den økonomiske støtten. Uten deres bidrag ville ikke arrangementene vært mulig å gjennomføre.

Vi skulle selvsagt ønske at deltagelsen var større, men her er det viktig å fokusere på de som faktisk deltok. Jeg vet at flere av deltagerne fikk minner for livet den helga. Det er heller ikke til å stikke under en stol at vi har en viktig jobb å gjøre fremover, når det gjeller å markedsføre våre arrangement, samt å nå de som er i målgruppa vår.

Det er også på sin plass å rette en stor takk til alle frivillige som stilte opp, og som bidrog til at utøverne fikk en helg de kommer til å huske lenge!

Takk også til alle samarbeidspartnere Civitan Norge og Idrottslaget i BUL som bidro til å gjennomføre Holmenkollen og Bislett Special Olympics 2013.

Prosjektleder,

Roald Undlien

Special Olympics Norge

Sammendrag

Special Olympics er en verdensomspennende idrettsorganisasjon som tilbyr trening og meningsfylt konkurranse for utøvere med utviklingshemming. Formålet er å tilby barn, unge og voksne med utviklingshemming muligheten til å trene og konkurrere på en helårig basis.

I 2013 arrangerte vi Holmenkollen og Bislett Special Olympics, i henholdsvis Sørkedalen Skianlegg og Bislett Stadion. Special Olympics er idrettsarrangement for mennesker med psykisk utviklingshemming, der 12 år er nedre aldersgrense, mens vi ikke opererer med noen øvre.

Holmenkollen Special Olympics er et vinterarrangement, som inkluderer aktivitetene langrenn og alpint. Det deltok 90 utøvere i langrenn, og 19 i alpint. Første gang vi arrangerte alpint i Tryvann, for fire år siden, deltok 3 utøvere med utviklingshemming, så her har rekrutteringen vært svært god.

Bislett Special Olympics er et friidrettsarrangement, som inkluderer både tekniske øvelser og løpsøvelser. Her deltok 137 utøvere, og aller flest deltok i kast med liten ball. Ved begge de nevnte arrangementene brukes Special Olympics´ regelverk, som er godt utprøvd med gode resultater på internasjonalt hold. Spesielt for SO er at man deler inn utøvere etter alder, kjønn og tidligere resultater. Konkurransene går over to dager, der man har innledende runder på dag en, og finaler på dag to. Resultatene fra dag én brukes til å dele inn i finaledivisjoner, for å sikre alle rettferdig og reell motstand.

Planen var også å arrangere kostholdskurs i tilknytting til arrangementene, men vi lyktes ikke i å få nok påmeldinger til å gjennomføre disse kursene. Årsaken til manglende påmeldinger til kostholdskursene kan tenkes å være at de som allerede er fysisk aktive også har et fokus på sunn og riktig mat fra før. På begge arrangementene hadde vi likevel en gjennomgående rød tråd i forhold til maten og drikken vi serverte. Her var det sukkerfrie, sunne alternativer som var gjeldende.

Det er stor pågang på arenaer i Oslo-området, så vi fikk tildelt tidspunkt i tilknytting til skoleferier, der mange er bortreist. Dette ga nok også utslag på antall påmeldinger. Sett i lys av at tidspunktene for stevnene var litt uheldig i forhold til skoleferiene, og sammenlignet med deltagelse ved tidligere arrangement, var jo tross alt ikke deltagelsen så aller verst. Holmenkollen samlet 90 utøvere (pluss trenere/ledsagere), mens på Bislett deltok 113 påmeldte utøvere (pluss trenere/ledsagere). Det kom også en rekke etterpåmeldinger, helt til og med samme dag som konkurransen, så vi endte opp på 137 stykker.

Vi føler markedsføringen av arrangementet var ganske bra, men det er selvsagt alltid rom for forbedringer. Det er også verdt å merke seg, at det er relativt vanskelig å få informasjonen ut til den aktuelle målgruppa, grunnet personvern og ulik praksis i de ulike kommunene.

Innholdsfortegnelse

FORORD 2
SAMMENDRAG 3
KAPITTEL 1: BAKGRUNN FOR PROSJEKTET OG MÅLSETTING: 5
Prosjektets målsetning; *6*
KAPITTEL 2: GJENNOMFØRING/METODE; 7
KAPITTEL 3: RESULTATER OG RESULTATVURDERING 7
Holmenkollen SO - Langrenn *7*
Truger *8*
Alpint *8*
Bislett SO 2013 ..... *9*
Kostholdskurs *9*
KAPITTEL 4: OPPSUMMERING, KONKLUSJON OG VIDERE PLANER 10

Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet og målsetting:

Special Olympics er en verdensomspennende idrettsorganisasjon som tilbyr trening og meningsfylt konkurranse for utøvere med utviklingshemming. Formålet er å tilby barn, unge og voksne med utviklingshemming muligheten til å trene og konkurrere på en helårig basis. Med tilrettelagte aktiviteter kan absolutt alle delta på noe, uavhengig av ferdighetsnivå. Aktiviteten tilrettelegges ut fra den enkeltes ønsker og forutsetninger og konkurransene tilrettelegges slik at alle konkurrerer på et rettferdig og utfordrende nivå, hvor alle gis muligheten til å vinne.

Etter vår erfaring er Special Olympics´ konkurransemodell bedre tilpasset målgruppen (mennesker med utviklingshemming) enn tradisjonelle idrettskonkurranser. Det er en modell som i større grad tar hensyn til den enkelte utøvers funksjonsnivå, samt at den gir den enkelte mulighet til å prestere etter egne forutsetninger.

Internasjonal forskning, gjennomført av Special Olympics International, viser at mennesker med utviklingshemming har 40 % høyere risiko enn befolkningen for øvrig for å utvikle en rekke livsstilssykdommer som kan forebygges (Special Olympics 2009).Videre er det en generell oppfatning at mennesker med utviklingshemming i Norge sliter med overvektsproblemer, og en rekke tilleggsplager som overvekt medfører. Denne oppfatningen er basert på samtaler med ulike boliger, samt observasjon på ulike større idrettsarrangement for mennesker med utviklingshemming.

I 2007 gjennomførte NAKU (Nasjonalt Kompetansemiljø om Utviklingshemming) en rapport, der de tok for seg Helseoppfølging av personer med utviklingshemming. Av denne rapporten kan vi lese at mange personer med utviklingshemming opplever både å være utsatt for helsesvikt oftere enn befolkningen generelt, samt at utviklingshemmede oftere opplever en mangel på gode helsetjenester. Mangel på kompetanse rundt de særlige behov denne gruppen mennesker har, er et fremtredene tema i denne rapporten. Det stadfestes også at det må iverksettes tiltak som øker kunnskap hos utviklingshemmede selv samt for de som utgjør utviklingshemmedes nærmeste sfære. I følge rapporten er opplæring av personer med utviklingshemming og deres bistandspersoner i forhold til kosthold, fysisk aktivitet og livsstil, ett av tiltakene som burde vært gjennomført for å forbedre utviklingshemmedes helsetilbud (Ellingsen 2007).

Fysisk aktivitet er den viktigste faktoren for å forebygge overvekt og livsstilssykdommer. I 2009 gjennomførte NTNU, Senter for Samfunnsforskning en pilotundersøkelse, på oppdrag for Special Olympics Norge, Undersøkelsen hadde til hensikt å kartlegge aktivitetsnivået til mennesker med utviklingsehemming, samt å utvikle og teste målingsverktøy for å kartlegge aktivitetsnivå. I denne rapporten fastslås det at til tross for at fysisk aktivitet får stor oppmerksomhet i samfunnet, er det overraskende lite oppmerksomhet omkring fysisk aktivitet for funksjonshemmede. Det stadfestes i rapporten at det ikke er gjennomført noen nasjonale studier som beskriver

mennesker med utviklingshemmings fysiske aktivitet og hva fysisk aktivitet betyr for denne gruppen.

"Fra passiv omsorg til aktiv omsorg"

I 2008 ble prosjektet "*fra passiv omsorg til aktiv omsorg*" påstartet av Special Olympics Norge. Ett av punktene i dette prosjektet var å arrangere kurs for de som jobber hjemme hos mennesker med utviklingshemming, for å forbedre kostholdet i bofellesskapene. Det skulle vise seg at etterspørselen for et slikt tilbud var stort. Flere og flere kommuner begynner å ane at overvekt, mangel på passende fysisk aktivitet, og usunne vaner er en reell problemstilling.

Bislett og Holmenkollen Special Olympics er en friidrettskonkurranse og langrennskonkurranse som har blitt arrangert i en årrekke, og som er de eneste i sitt slag. Mange av deltagerne deltar kun på disse to arrangementene gjennom året, og for de så er dette årets høydepunkt. Bislett og Holmenkollen Special Olympics er mer enn en konkurranse eller idrettsfest for utøverne. Det er en sosial arena, der høydepunktet for mange er den sosiale tilstelningen med dans, musikk og middag.

Sommerlekene har nå blitt arrangert i nesten 30 år, mens vinterlekene er noe nyere, med sine 25 år. Vi krever ingen forkunnskaper om idrettene, og ingen medlemskap i klubb eller lignende. Slik ønsker vi å ufarliggjøre deltagelse på arrangementene.

Vi prøver stadig å utvikle oss, og ønsker å gjøre stevnene så profesjonelle og lik "ordinære" idrettsstevner som mulig. Bidrag fra ExtraStiftelsen er således helt uunnværlig.

Prosjektets målsetning;

Langtidsmål

Bidra til bedre helse, og forebygge overvekt for mennesker med utviklingshemming.

Delmål

Arrangere årlige idrettsstevner, med lavterskeltilbud for mennesker med utviklingshemming.

Delmål

Arrangere spesielt tilrettelagte kostholdskurs i sammenheng med eksisterende arrangement, Bislett og Holmenkollen Special Olympics.

Prosjektets målgruppe

Barn, unge og voksne mennesker med utviklingshemming

Kapittel 2: Gjennomføring/metode;

I samarbeid med Civitan Norge og Special Olympics Norge, arrangerte Idrottslaget i BUL Holmenkollen Special Olympics og Bislett Special Olympics (friidrett. På begge arrangementene ble Special Olympics´ regelverk brukt.

Det var mange frivillige, både fra Idrottslaget i BUL og Civitan Norge, som gjorde en kjempeinnsats for å lande arrangementet "trygt i havn". En arrangementskomité med en representant fra hver av de tre samarbeidspartene stod for planleggingen og organisering av arrangementet. Et hundretalls frivillige var i aksjon under selve stevnehelgene.

Arrangementene er en betydelig utgiftspost for komiteen, og vi jobber kontinuerlig med å holde kostnadene nede, samt å skaffe inntekter til arrangementet.

Vi gjennomførte to arrangement, ett på vinter- og ett på sommerhalvåret, for å sikre et helårig tilbud. Det anses som viktig at konkurransene er tilpasset utøvernes forutsetninger og behov, og at utøverne til enhver tid står i sentrum. Vi mener også at det er vel så viktig at mennesker med utviklingshemming har et nasjonalt stevne å se frem til, som motivasjonsfaktor for sin trening, som det er for "ordinære" utøvere.

For å favne enda bredere enn før, ønsket vi også å introdusere trugeløp som aktivitet under vinterens arrangement. Internasjonalt er dette en godt utprøvd øvelse, som kan vise til svært høy deltagelse ved de internasjonale Special Olympics lekene. Det er også et lavterskeltilbud, som koster lite penger og som kan bedrives hvor og når som helst. På Gjøvik har man hatt en trugegruppe over flere år, og de kan vise til høyt aktivitetsnivå og god deltagelse. Vi ønsket altså å fremme dette som et lavterskeltilbud, som fint kunne være aktuelt for flere ulike bofellesskap rundt omkring.

I sammenheng med disse arrangementene ønsket vi også å arrangere kostholdskurs for deltagerne, der en profesjonell ernæringsbiolog skulle undervise med et spesielt tilrettelagt opplegg, som skal være på mennesker med utviklingshemmings premisser. Her hadde vi allerede etablerte kontakter, med god erfaring på å lage tilrettelagte undervisningsopplegg for mennesker med utviklingshemming.

Påmelding, innbydelser og all informasjon ble sendt elektronisk, i tilegg til ordinær post. Ikke alle i vår målgruppe har tilgang på, eller forståelse for bruk, av internett.

Kapittel 3: resultater og resultatvurdering

Holmenkollen SO - Langrenn

Holmenkollen SO 2013 ble arrangert 15. til 17. mars, i Sørkedalen Skiarena. Sørkedalen Skiarena er en svært egnet arena for vår målgruppe. Masse parkeringsplass, lett adkomst, toaletter for rullestolbrukere, god plass for å varme seg og å spise innendørs, og svært egnede traseer. Her deltok 90 mennesker med utviklingshemming, For å gjøre dette til et tilbud som passer alle i målgruppa vår hadde vi følgende distanser; 100 meter flat løype, 1 km, 3, km og 5 km. Størst var deltagelsen i 1 km og 3 km.

Den tekniske gjennomføringen ble ledet av Idrottslaget i BUL, mens frivillige fra Civitan Norge og Special Olympics Norge supplerte. Frivillige ble brukt i start og målområdet, til tidtaking, drikkestasjon, kiosk/kafeteria, og som løypevakter. Vi burde nok hatt langt flere ute i løypene, da det kom mye snø så mange av løypemerkene snødde ned. Det var likevel veldig få som gikk feil i de oppmerkede løypene ,men to er likevel to for mange. Løypene er jo uansett kjørt opp i sløyfer, så det er ikke mulig å gå seg vill.

Konkurransene ble gjennomført i henhold til Special Olympics´ system og regelverk, der divisjonering benyttes for å sikre alle rettferdig motstand. Det vil si at alle utøvere deles inn i divisjoner med minimum 3 og maksimum 8 utøvere. Det skal heller ikke være mer enn 15% som skiller topp fra bunn (i form av resultater)i de ulike divisjonene. Utøverne deles også inn etter alder, kjønn og påmelingsresultat. Det var innledende runder på lørdag, og finaler på søndag, basert på de tidene som ble oppnådd dagen før. Dette er et system som er godt utprøvd internasjonalt, og som også fungerer svært godt her. Alle får da rettferdig konkurranse, og får konkurrere på sine egne premisser. Topp tre plasseringer belønnes med gull, sølv og bronsje, mens resterende utøvere i hver divisjon får deltagermedaljer. Det er viktig for vår målgruppe å ikke gå tomhendte hjem, for å opprettholde motivasjonen for å være fysisk aktive.

Siden man vil kunne få en god del divisjoner, vil det også potensielt kunne bli svært mange medaljer som skal deles ut. Dette vil igjen kunne føre til at premieutdelingen kan drøye ut i tid. Under vårt arrangement fungerte imidlertid dette godt, og ingen måtte vente veldig lenge for å få medaljene sine.

Vi skulle gjerne sett flere deltagere på langrennssiden, men tidspunktet for arrangementet var nok litt uheldig i forhold til skolenes vinterferie. Det er stort press på anleggende rundt Oslo, så vi hadde ikke noen alternativer til tidspunkt. Dermed falt nok en del utøvere fra, i og med at de var bortreist med familien sin. Likevel var det en del som deltok som ikke har deltatt før, og det må anses som veldig positivt.

Stevnet ble for øvrig åpnet av Stortingsrepresentant og FRP-leder Siv Jensen.

Truger

Vi fikk ikke noen påmeldinger til truger på stevnet i 2013, men på konkurransen som planlegges på Lillehammer i skrivende stund har vi over 20 påmeldinger til truger. Trugemiljøet er foreløpig sentrert rundt Gjøvik, så lang reisevei og begrenset med ressurser er nok forklaringen på at ingen meldte seg på i denne nye, ukjente og spennende idretten. Her tror vi det kommer til å forandre seg i tiden fremover, og vi ser at stadig flere får øynene opp for denne treningsformen. Aktiviteten må rett og slett få modnes litt.

Alpint

I tilegg hadde vi et alpintrenn i Tryvann Vinterpark, der det deltok 19 mennesker med utviklingshemming. Det må her noteres at dette er en kraftig økning av antall deltagere innen alpint, så her har rekrutteringen vært formidabel. Første gang vi arrangerte alpint i Tryvann, for fire år siden, deltok 3 utøvere med utviklingshemming. Vi delte inn deltagerne etter alder, kjønn og ferdighetsnivå, slik at det ble gjennomført konkurranser for utøvere på avansert og medium nivå. Alderskategoriene var i henhold til Special Olympics´ system; 16-21, 22-29, 30+. Se ellers lenger opp for nærmere forklaring av divisjonering.

Den tekniske gjennomføringen ble gjort av Heming IPUs alpingruppe, i samarbeid med Civitan Norge og Special Olympics Norge.

Det var felles bankett for langrenn og alpint om kvelden på lørdag, noe som alltid er svært populært. Her ble det servert tre-retters middag, med påfølgende dans til muskken fra DJ. Dette er et svært populært tiltak, og særlig heldig var det at vi byttet ut det tidligere "bandet" med DJ, som passer aldersgruppa vår langt bedre.

Bislett SO 2013

Bislett SO 2013 ble arrangert 11. og 12.- august. Bislett Stadion er svært opptatt, så også her fikk vi utdelt et litt uheldig tidspunkt, i forhold til skoleferien. Dette gjorde nok at vi fikk litt færre utøvere enn vi har hatt tidligere. 137 Utøvere deltok på friidrettsstevnet, som Idrottslaget i BUL, Civitan Norge og Special Olympics Norge samarbeidet om å gjennomføre. Den tekniske gjennomføringen var det Idrottslaget i BUL som stod for. Idrottslaget i BUL har en lang tradisjon for å drive friidrett, og har svært gode forutsetninger for å gjennomføre et godt friidrettsstevne.

Det ble gjennomført konkurranser i kast med liten ball, kulestøt, lengde med og uten tilløp, og løp i distansene 60 m, 100 m, 200 m, 400 m og 800 m. Aller størst deltagelse var det i kast med liten ball. Her har vi lært av tidligere arrangement, så vi har utvidet til fire kastefelt, som igjen gjør at det blir lite venting for utøverne som deltar.

Friidretten arrangeres på samme måte som vinterens arrangement, med divisjonering (tidligere beskrevet i rapporten).

I likhet med vinterens arrangement ble det gjennomført bankett, med påfølgende dans på lørdagskvelden.

Stevnet ble for øvrig åpnet av stortingsrepresentant og Høyre-leder, Erna Solberg.

Kostholdskurs

Vi innledet kontakt med Universitetet i Oslo, institutt for medisinske basalfag, og Professor i ernæringsvitenskap: ernæringsbiologi, Svein Olav Kolset. Med hans hjelp fikk vi tak i foredragsholdere som skulle lede kostholdskursene. Disse var svært rimelige, og hadde god spisskompetanse for vår målgruppe.

Kursene ble markedsført på lik linje som arrangementene, og med en egen påmelding. Lokasjonen skulle etter planen være på stevnehotellet, som også var med som sponsor av arrangementet. Alt lå dermed til rette for at vi skulle kunne gjennomføre rimelige og kvalitativt gode kurs. Dessverre uteble påmeldingen. Det er uvisst hvorfor, men muligens er tidspunktet en medvirkende årsak Vi valgte å legge kursene til samme helg som arrangementene, nærmere bestemt på fredag. Mulig at vi heller skulle valgt en annen ukedag. De fleste som deltok på arrangementene kom enten veldig sent på fredags kveld, eller tidlig om morgenen på lørdag.

Det er også mulig at de som allerede er fysisk aktive føler at de har det fokuset de bør ha på kost og ernæring. De vi virkelig trenger å nå er kanskje de som satt hjemme og ikke deltok på våre arrangement.

Vi har vært i kontakt med mange foreldre som er frustrerte over det manglende fokuset på dette temaet i de utviklingshemmedes egne boliger. Når de får bestemme selv blir valget lett usunt, og mange som jobber hjemme hos mennesker med utviklingshemming

mangler kunnskap om sunn og god mat. Så vi er ikke i tvil om at behovet for denne typen kurs er tilstede, men vi nådde nok ikke helt den mest aktuelle målgruppa denne gangen.

Kapittel 4: oppsummering, konklusjon og videre planer

Før HVPU reformen var deltagertallet på disse to arrangementene et sted mellom 3-400 stykker. HVPU-reformen gjorde at mennesker med utviklingshemming ble flyttet fra sentrale institusjoner og inn i egne boliger. Deretter ble det også mye vanskeligere å lokalisere potensielle deltagere, særlig siden de ulike kommunene opererer med så ulik praksis!

Når arrangementene i de senere år har blitt lagt litt bort fra feriene har vi hatt mellom 120-160 deltagere på hvert arrangement. Det er liten tvil om at etterspørselen for slike konkurranser er tilstede, men man må være litt heldig med tidspunktet. Det er også mye som kan gjøres i forhold til markedsføring, for det sitter mange mennesker med utviklingshemming i egne boliger som aldri får høre om disse arrangementene. Det er særlig de vi ønsker å nå. De som allerede er involverte i idrettslag er lette å nå, men de har jo uansett en rekke andre aktiviteter som de deltar på, ettersom de allerede trener flere ganger i uka og er med på en rekke konkurranser innen forskjellige idretter.

Vi kommer til å jobbe videre med å utvikle konkurransene, både på vinter og sommer. Det tekniske arbeidet (tidtaking, sekretariat, dommere, etc.) kan alltids bli bedre, og vi kan jobbe enda litt mer med markedsføring, for å nå de som bor i egne (kommunale) boliger. I tillegg ønsker vi å jobbe med å få til flere tilrettelagte konkurranser med langt større geografisk spredning. For tiden planlegges det konkurranser på Lillehammer, Brandbu, Sørkedalen og Tryvann.

Angående målsetningen for prosjektet; så vil hvert enkelt arrangement av denne typen (lavterskeltilbud uten krav om forkunnskaper eller tilknytting til klubb/idrettslag) kunne bidra til bedre helse for denne målgruppen. Slik sett kan vi ikke si at vi har nådd selve hovedmålet enda, men at vi går i riktig retning. Om vi også får inkludert alle de som aldri hører om denne typen arrangement begynner vi virkelig å utgjøre en forskjell.

Delmål om å arrangere to tilrettelagte konkurranser innen langrenn, alpint og friidrett for mennesker med utviklingshemming ble nådd.

Delmålet om å arrangere kostholdskurs for målgruppa vår ble dessverre ikke oppnådd. Selv om vi ikke fikk gjennomført kursene i denne omgang, fikk vi knyttet verdifulle kontakter, og erfaringer er blitt gjort til neste gang vi ønsker å gjennomføre denne typen arrangement.