

# Extrastiftelsen Helse og rehabilitering “Rekruttering til bedre helse i rullestol”

Prosjektnummer 2012/3/0341

Organisasjon: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite



Norges Rugbyforbund



## Prosjektleder:

Dag Rønning

Telefon: 970 05 829

E-post: [dag\\_83@hotmail.com](mailto:dag_83@hotmail.com)

## Prosjektkoordinator:

Erik Baret

Telefon: 916 89 746

E-post: [tazte78@hotmail.com](mailto:tazte78@hotmail.com)

## Forord:

Norges Rugbyforbund takker Extrastiftelsen for midler til prosjektet Rekruttering til bedre helse i rullestol.

Prosjektet har jobbet for å utvikle idretten, og få startet opp nye treningstilbud. Dette er gjort ved å samarbeide med eksisterende Rugbyklubber og Fleridrettslag. Prosjektet har vært landsomfattende. Målgruppen for tiltaket har vært bevegelsehemmede i rullestol med fokus på barn og unge under 26 år. Prosjektgruppen har vært satt sammen av erfarne personer fra det eksisterende miljøet. Ambisjonen var å få etablert tre nye treningstilbud. Det er ved endt prosjektperiode etablert ett nytt treningstilbud, men arbeidet har skapt godt grunnlag for opprettelse av de to siste i 2014. Prosjektet har medført en styrking av eksisterende tilbud i Bergen.

Sandefjord 28. Januar 2014

Erik Baret

Prosjektkoordinator



Treningssamling Bergen



Treningssamling Trondheim



Forkurs til Treningssamling Bergen

## **Sammendrag:**

Prosjektet ble startet med ønske om å opprette tre nye treningstilbud med rullestolrugby som aktivitet. Disse tilbudene skulle også ha utdannet ressurspersonell. De nye tilbudene skulle etableres gjennom rekrutteringssamlinger på dag eller kveldstid.

Utøvelse av denne idretten vil gi disse personene en felles sosial arena hvor de kan føle seg likeverdig og velkommen. Dette vil også medføre bred erfaringsutveksling blant utøvere, familie og venner i forbindelse med utøvelse av dagliglivets gjøremål, kunnskap om hvilke hjelpemidler som finnes på markedet og hvilke erfaringer andre personer med lignende utfordringer har. Denne aktiviteten vil være med på å bryte opp i en lite sosial hverdag for mange av disse menneskene. Vi ønsker at mennesker med funksjonsnedsettelse skal føle mestring og glede ved en aktivitet til tross for sin store funksjonsnedsettelse.

Metoden har vært å initiere kontakt med eksisterende klubber med mål om å opprette treningstilbud med rullestolrugby. Neste trinn har vært treningsamling med levering av utlånsutstyr i form av spesialstoler, spesialballer og matriell om idretten. Matriellet har bestått av regelbøker, kjøreplan for treninger og nettadresser til ressurser.

Resultatet av prosjektet har blitt ett nytt treningstilbud med rullestolrugby som aktivitet i Trondheim, og en styrking av tilbudet i Bergen.

Det har blitt avholdt rekrutteringssamling Trondheim med god deltagelse, gjennomføring og mediedekning.

I Bergen ble det avholdt ett forkurs med treningsamling dagen etter.

Resultatet har blitt en styrket kompetanse i treningsgruppa i Bergen.

Begge tilbudene har fått låne spesialstoler og baller av prosjektet.

Disse er nå i bruk 1-2 ganger i uken begge steder.

Gjennom prosjektets forsøk på etablering av flere tilbud har det blitt initiert dialog med flere klubber, hvor man vil jobbe videre med å få etablert treningstilbud med rullestolrugby som aktivitet, i tiden fremover. Det vil også jobbes videre med å styrke disse tilbudene ytterligere ved å tilføre kompetanse, og å bistå utøvere til å få sine egne spesialstoler, så forbundets spesialstoler kan videreføres til nye treningstilbud med rullestolrugby som aktivitet.

# Innholdsfortegnelse

Side 2. Forord

Side 3. Sammendrag

Side 4. Innholdsfortegnelse

## **Kapittel 1**

Side 5. Bakgrunn for prosjektet

## **Kapittel 2**

Side 6. Metode/Gjennomføring

## **Kapittel 3**

Side 7. Resultater

## **Kapittel 4**

Side 8. Oppsummering og videre planer

# Kapittel 1

## Bakgrunn for prosjektet

På grunn av manglende sosial tilhørighet vil en del bevegelseshemmede kunne få ett avkortet sosialt aktivt liv som følge av sin funksjonsnedsettelse og de fysiske utfordringene den medfører. Vi ønsket å opprette klubber som tilbyr rullestolrugby som treningstilbud på landsbasis i samarbeid med idrettsråd, allerede etablerte klubber og diagnoserelaterte interesseorganisasjoner. Grunnen til at vi ville samarbeide med diagnoserelaterte interesseorganisasjoner er at det er en utfordring å nå mennesker med nedsatt funksjonsevne pga. taushetsplikt hos medisinsk personell og interesseorganisasjoner.

I en amerikansk spørreundersøkelse sa drøyt 96 prosent av de ryggmargsskadede personene at fysisk aktivitet var viktig for funksjonell forbedring. Det er fremdeles ikke mulig å helbrede en ryggmargsskade, og det er derfor svært viktig med forebyggende innsats, rehabilitering og muligheter til daglig fysisk aktivitet og trening. (kilde: "Aktivitetshåndboken Fysisk aktivitet i forebygging og behandling." Utgitt av SHDIR.)

De helsemessige gevinstene av et regelmessig fysisk aktivt liv er overbevisende, og fritidsaktiviteter og sosial deltakelse er avgjørende forutsetninger for en optimal utvikling som menneske. De fleste personer med nedsatt funksjonsevne oppgir å ha rimelig tilfredsstillende helse, men likevel er helsetilstanden blant mange dårligere enn i resten av befolkningen. I St.meld.nr.40 (2002-2003) anses det som en hovedutfordring at personer med funksjonsnedsettelse fortsatt møter barrierer som hindrer like muligheter til aktivitet og deltakelse.

Tilpasset fysisk aktivitet er en viktig del av behandlingen ved en rekke sykdommer og tilstander, og har stor betydning for å behandle eller kompensere for en funksjonsnedsettelse. (kilde: "Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse – Anbefalinger." Utgitt av: Sosial- og helsedirektoratet)

Utøvelse av denne idretten vil gi disse personene en felles sosial arena hvor de kan føle seg likeverdige og velkomne. Dette vil også medføre bred erfaringsutveksling blant utøvere, familie og venner i forbindelse med utøvelse av dagliglivets gjøremål, kunnskap om hvilke hjelpemidler som finnes på markedet og hvilke erfaringer andre personer med lignende utfordringer har. Denne aktiviteten vil være med på å bryte opp i en lite sosial hverdag for mange av disse menneskene. Vi ønsker at mennesker med funksjonsnedsettelse skal føle mestring og glede ved en aktivitet til tross for sin store funksjonsnedsettelse.

Med bakgrunn i dette ønsket vi å opprette tre nye treningstilbud med utdannet resurspersonell for å skape ett større tilbud av idretten rullestolrugby i Norge for funksjonshemmede mennesker i alle aldre med fokus på barn og unge under 26 år. Hensikten er bedret helse i rullestol.

## Kapittel 2

### Metode/gjennomføring

Prosjektets koordinator har kun rapportert inn til forbundsstyret.

Utøverne har vært rekruttert gjennom radio, e-post, og gjennom samarbeid med Norges Idrettsforbunds Integreringskonsulenter som har skaffet kontakter i kommunen i forhold til søknader om treningstider og lokalt tilskudd.

Rekrutteringssamlingene har vært organisert ved at prosjektgruppen har samarbeidet med lokal klubb for tilrettelegging i forkant og under samlingene.

Prosjektgruppen har styrt samlingene med bistand fra lokal klubb.

På samlingene har man gått igjennom treningsøvelser, organisering av treningsøkter, tilpassning og reoperasjon av utstyr og annet. Disse har vært organisert som dagsamling på ca 6 timer med forkurs på ca 4 timer, og kveldssamling på ca 4 timer.

Prosjektets aktivitet har blitt promotert gjennom lokal presse, på facebooksidene til interesseorganisasjoner, gjennom spredning av e-post til interesseorganisasjoner, ut til integreringskonsulentenes kontakter og på lokalradio.

Prosjektgruppen og deres ansvarsområde har bestått av:

Dag Rønning: Prosjektleder

Erik Baret: Prosjektkoordinator

Lars-Ivar Eilerås: Treningsansvarlig (opplegg/øvelser)

Gunhild Bottolfsen: Promotering

Unni Sørensen: Materialforvalter

Waltraud Hollweck: Sekreteriat, ressurspersonellopplæring

Metoden har vært å initiere kontakt med eksisterende klubber med mål om å opprette treningstilbud med rullestolrugby. Neste trinn har vært treningssamling med levering av utlåsutstyr og materiell om idretten. Matriellet har bestått av regelbøker, kjøreplan for treninger og nettadresser til ressurser.

Gjennomføring av kurs for nye klassifisører ble ikke gjennomført med begrunnelse i at det ikke var interesse for ett slikt kurs i miljøet.

Budsjetterte midler ble isteden brukt på å utarbeide materiell for at utøvere kunne "forhåndsklassifiseres" av klubbene selv.

En klassifisering styrer på mange måter hver enkelt utøvers rolle på banen, og derfor også treningsopplegg. En klassifisering gis utifra funksjonsnivå.

## Kapittel 3

### Resultater

Resultatet har blitt at vi har fått etablert ett nytt treningstilbud i Trondheim. Dette tilbudet fungerer godt med gode ressurspersoner, og god forankring i lokal klubb. Gruppen trener nå 1-2 ganger i uken og flere utøvere er på vei til å få egne spesialstoler. På oppstartssamlingen i Trondheim deltok tre personer fra prosjekgruppen, tre ressurspersoner fra lokal klubb, integreringskonsulent fra Norges Idrettsforbund, og seks deltagere. Samlingen ble gjennomført på en god måte med god dekning av lokale aviser og radio.

Eksisterende treningstilbud i Bergen, organisert under Bergen Rugbyklubb, har blitt styrket kraftig gjennom prosjektet. Tilbudet har nå gode ressurspersoner og en styrket forankring i klubben ved at en av ressurspersonene i gruppen ble valgt inn i klubbens styre. På samlingens forkurs deltok tre personer fra forbundet, seks personer fra treningsgruppa. På deler av forkurset deltok også Gavin Collins fra Bergen Rugbyklubb. Gavin er også nestleder i Norges Rugbyforbund. På trenings-samlingen dagen etter deltok de samme seks fra treningsgruppa pluss to til, i tillegg deltok to nye utøvere på samlingen. Utøvere og ledelse fra Bergen Rugbyklubb deltok på deler av samlingen og fikk være med på treningen til tross for at de ikke hadde en funksjonsnedsettelse. Dette falt virkelig i smak og har resultert til bedret forankring i klubben. Varamedlem Kristina Ruffles og Nestleder Gavin Collins fra Norges Rugbyforbund, og landslagstrener for "Rugby Herrer 15's" Karl Frich deltok også på deler av treningssamlingen. Samlingen ble meget godt gjennomført. Disse trener nå en gang i uken.

Det ble forsøkt opprettet nytt treningstilbud i Stavanger under Stavanger Rugbyklubb. Klubbens ledelse var motivert for å etablere ett treningstilbud, men å finne ressurspersoner i klubben ble en utfordring. Det jobbes videre i 2014 med å søke etter ressurspersoner til dette tilbudet.

I møte med Bærum Verk Idrettsforening kom det frem at de var positive til å ha treningstilbud, men utfordringen deres var treningstid, da deres treningstider i hallen er fullbooket.

Tromsø Rugbyklubb kontaktet prosjektet sent i 2013 med ønske om å etablere treningstilbud. Utfordringene her er å få samlet sammen spesialstoler de kan benytte på treningene inntil de får skaffet seg sine egne.

Informasjonsmatriellet som ble utarbeidet var regelbøker på Norsk, infobrosjyre om Rullestolrugby, Forhåndsklassifisering, rollups for makedsføring av aktiviteter lokalt for videre rekruttering og handouts på samlingene.

Utstyret som ble bestilt bestod av fem nye spesialstoler til rullestolrugby. Disse er fordelt med tre nye stoler i Trondheim og to nye stoler i Bergen. I tillegg har det blitt lånt ut brukt utstyr fra Oslo Rullestolrugbyklubb for å supplere. Trondheim har fått låne to brukte stoler, og Bergen har fått låne fire brukte stoler.

I Trondheim har en utøver fått egen spesialstol gjennom NAV Hjelpemiddelsentral og en utøver har fått innvilget søknad gjennom NAV Hjelpemiddelsentral, og venter på at spesialstol skal leveres.

I Bergen har ingen utøvere egne stoler per tid, men to utøvere har fått innvilget søknad gjennom NAV Hjelpemiddelsentral, og venter på at spesialstol skal leveres.

## **Kapittel 4**

### **Oppsummering og videre planer**

Flere nye treningstilbud er under utvikling som følge av prosjektet. Disse vil følges opp av forbundets rullestolrugbyutvalg.

Treningstilbudet i Trondheim skal styrkes ved at en kopi av forkurs og treningssamlingen som ble avholdt i Bergen, skal gjennomføres i Trondheim også.

Det vil jobbes videre med å få på plass ressurspersoner til nytt tilbud i Stavanger Rugbyklubb ved å samarbeide tett med klubben og Regional integreringskonsulent hos Norges Idrettsforbund.

Bærum Verk Idrettsforening holdes det dialog med.

Man må se på alternative muligheter som f.eks deling av tid i deres fasiliteter med andre idretter.

Tilbudet som ønskes etablert i Tromsø Rugbyklubb skal følges tett opp ved at det jobbes aktivt for å få på plass låneutstyr og at det avholdes oppstartssamling i 2014.

Planen videre er videreutvikling og styking av nystartede treningstilbud, i tillegg til å jobbe videre med tilbud er under utvikling ved bruk av forbundets utviklingsmidler og restmatriell fra prosjektet. Gjennom prosjektet har vi lært at det å opprette nye tilbud byr på utfordringer i forhold til treningstid, ressurser i lokale klubber, spesialutstyr, og rekruttering av utøvere og ressurspersoner til nye tilbud.