

## **SLUTTRAPPORT FOR PROSJEKT 2016/RB76507**

### **FRA PASSIV TIL AKTIV - PSYKIATRIALLIANSEN**

Denne sluttrapporten inneholder følgende deler:

Forord

Sammendrag.

Kap. 1. Bakgrunn for prosjektet/ målsetting.

Kap. 2. Prosjektgjennomføring/ metode.

Kap. 3. Resultater og resultatvurdering.

Kap. 4. Oppsummering med konklusjon og videre planer.

Vedlegg, bilder.

#### **Forord:**

Psykiatraliansen mottok i 2016 totalt kr 180.000.- i støtte fra ExtraStiftelsen via Rådet for psykisk helse. Prosjektet «Fra passiv til aktiv» består av fem deler: 1. Studietur til Danmark.

2. Informasjonskampanje. 3. Seminar om fysisk aktivitet. 4. Treningskontaktkurs. 5. Nytt treningsutstyr til våre brukere.

ExtraStiftelsen valgte å ikke gi støtte til studieturen til Danmark, men turen ble likevel gjennomført for Psykiatraliansens egne midler. Vi omtaler derfor ikke denne studieturen noe nærmere i denne sluttrapporten.

Prosjektet varighet var fra våren 2016 til januar 2017.

#### **Sammendrag:**

Vår overordnede målsetting har vært å få mennesker med psykiske lidelser til å gå fra å være passive til å bli aktive gjennom dette prosjektet. Personer med psykiske lidelser er svært ofte inaktive i hverdagen. Det kan være fordi de er innlagt på institusjon eller står utenfor arbeidslivet. Denne gruppen mennesker har en tendens til mye stillesitting, og de mangler ofte motivasjon til å være i aktivitet.

Vårt ønske er å gi pasienter med psykiske lidelser tilbud om gratis trening i trygge, tilrettelagte omgivelser. Et viktig mål for prosjektet har vært å få 100 nye aktive medlemmer i Psykiatraliansen, gjennom både en utvidelse av aktivitetstilbudet og ved å gjøre tilbudet bedre kjent blant potensielle brukere.

I løpet av 2016 utvidet Psykiatraliansen treningstilbudet gradvis fra fire til elleve ukentlige aktiviteter. Frem til august 2016 var det fire aktiviteter på Psykiatraliansens timeplan: Innebandy, fotball, zumba og pilates. I august startet vi en turgruppe, og i september kom styrketrening og ekstra ukentlige innebandytreninger og fotballtreninger på timeplanen. I november startet vi med klatretrening og ved årsslutt ble også svømming og volleyball en del av Psykiatraliansens treningstilbud.

Gjennom hele 2016 ble det arbeidet aktivt med synliggjøring, og med å øke folks kjennskap til – og kunnskap om – Psykiatraliansen. For å styrke Psykiatraliansens visuelle identitet ble det utarbeidet ny logo og nye nettsider, og vi begynte å bruke Facebook aktivt i kommunikasjonen med brukerne.

Høsten 2016 startet vi med jevnlig informasjonbesøk på alle DPS-ene og daginstitusjonene i Bergensområdet. Målet er å besøke alle minst fire ganger i året, for å introdusere oss selv, presentere Psykiatraliansens tilbud og hilse på nye potensielle brukere.

Vi gjennomførte i oktober 2016 seminaret «Vitsen er at alle med samme drakt spiller mot samme mål», for å fremheve hvor viktig fysisk aktivitet er for den psykiske helsen. Målgruppen for arrangementet var helsepersonell, erfaringskonsulenter, NAV-ansatte, støttekontakter og brukere. Det var dyktige foredragsholdere, og mer enn 200 deltakere i salen. Seminaret gav oss stor oppmerksomhet, og vi merket en betydelig økning i antall henvendelser i ettertid.

I januar 2017 ble vårt første treningskontaktkurs gjennomført, med 20 fornøyde deltakere, i stor grad rekruttert blant våre brukere. Etter gjennomført kurs har foreløpig syv av deltakerne fått jobb som trenere/ hjelpetrenere/ vikarer i ulike aktiviteter i Psykiatraliansen. Vår sterke vekst i ukentlige aktiviteter ville ikke vært mulig å få til uten hjelpen fra disse kursdeltakerne.

Vi har nå klart å øke det totale antall ukentlige brukere fra i underkant av 100 til i overkant av 200, gjennom kombinasjonen av økt antall ukentlige treninger og en sterk satsning på informasjonsarbeid. Vårt hovedmål i prosjektet, om å få minimum 100 nye aktive medlemmer i Psykiatraliansen er dermed oppfylt.

## **Kap. 1. Bakgrunn for prosjektet og målsettingen**

Vår overordnede målsetning har vært å få mennesker med psykiske lidelser til å gå fra å være passive til å bli aktive gjennom dette prosjektet. Personer med psykiske lidelser er svært ofte inaktive i hverdagen. Det kan være fordi de er innlagt på institusjon eller er utenfor arbeidslivet. Denne gruppen mennesker har en tendens til mye stillesitting, og de mangler ofte motivasjon til å være i aktivitet.

Et viktig mål for prosjektet har vært å få 100 nye aktive medlemmer i Psykiatraliansen, gjennom både en utvidelse av aktivitetstilbudet og ved å gjøre tilbudet bedre kjent blant potensielle brukere. Det har vært viktig for oss å utdanne egne instruktører/ hjelpetrenere, rekruttert blant personer som er med på treningene som Psykiatraliansen arrangerer. Kurset er gratis for deltakerne, og gir dem mulighet til å gå fra passiv til aktiv. Målet er å gå fra trygd til lønnet arbeid. I forkant av treningskontaktkurset ble det gjennomført en aktiv informasjonskampanje for å rekruttere deltakere. Det ble også avholdt et seminar om fysisk aktivitet og psykisk helse for å sette dette viktige temaet på dagsorden.

## **Kap. 2. Prosjektgjennomføring og metode**

Det har de siste årene blitt skrevet- og forsket mye på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykiske lidelser, og det er ikke lengre tvil om at fysisk aktivitet påvirker den psykiske helsen. Det produseres tv-serier og skrives avisartikler om det Psykiatraliansen lenge har visst; at fysisk aktivitet har god effekt på psykiske lidelser, fører til at tilfriskningsprosessen går raskere og, i noen tilfeller, fungerer like godt som samtalerapi og medikamentell behandling.

Vi har fagfolk og lekfolk på vår side og Psykiatraliansen seiler så definitivt i medvind.

I løpet av 2016 utvidet Psykiatraliansen treningstilbudet fra fire til elleve ukentlige aktiviteter. Fram til august 2016 var det fire aktiviteter på Psykiatraliansens timeplan; innebandy, fotball, Zumba og Pilates. I august startet vi en turgruppe, og i september kom styrketrening, sentrumsfotball og en

ekstra innebandytrening på timeplanen. I november startet vi med ukentlige klatretreninger, og ved årsslutt ble også svømming og volleyball en del av Psykiatriliansens treningstilbud.

Gjennom hele 2016 ble det arbeidet aktivt med synliggjøring, og med å øke folks kjennskap til- og kunnskap om- Psykiatriliansen. For å styrke Psykiatriliansens visuelle identitet ble det utarbeidet ny logo og nye nettsider. Psykiatriliansen er et idrettslag, og ønsket var nettsider og en logo som underbygget dette. Typisk farge- og symbolbruk fra psykiatrien ble derfor unngått, og valget falt på et ungt og sporty uttrykk, både i farge-, font- og symbolbruk.

De nye nettsidene ble publisert i september, og vi merket umiddelbart økt aktivitet. Målet med sidene var å gjøre Psykiatriliansen mer tilgjengelig for brukere, pårørende, helsevesen, politikere, samarbeidspartnere og media. Ved inngangen til 2017 hadde vi i overkant av 30.000 månedlige treff på siden, som var en tredobling fra september 2016.

Vi ble i samme periode også mer synlig i sosiale medier. Antall likerklipp på Facebooksiden gikk opp fra 225 til nesten 700. Vi opplevde en tredobling av all Facebookaktivitet, som delinger og likes. I dag bruker vi Facebook aktivt i kommunikasjonen med brukerne våre.

Vi har etablert gode samarbeid med alle DPS-ene i Bergensområdet, MO-senterne, NAV-kontorene, støttekontaktene i kommunen, Fritid med bistand og flere av dagtilbudene som Amalie Skrams hus, Fredheim, Treffstedet og Sydnes aktivitetssenter.

Høsten 2016 startet vi med jevnlig besøk på alle DPS-ene og daginstitusjoner i Bergensområdet. Målet er å besøk alle minst fire ganger i året, for å introdusere oss selv, presentere Psykiatriliansens tilbud og hilse på nye potensielle brukere.

Motivasjon:

Vi har brukt mye tid på motivasjon av potensielle deltakere, for å få dem til å bli med på trening. Ved jevnlig besøk rundt på avdelingene på de psykiatriske sykehusene har vi fått muligheten til å snakke med enkeltpersoner om viktigheten av å være fysisk aktiv. Vi opplever at mange føler en større grad av trygghet til å komme på den første treningen dersom de har fått møte oss på forhånd. I den grad vi har kapasitet til det tilbyr vi å hente pasienter på institusjonene og kjøre dem til deres første treninger, hvis ønskelig. De kan gjerne få lov til å stå på sidelinjen og bare se på treningen den første gangen, uten selv å delta. Vi bruker også mye tid på å motivere de ansatte i behandlingsinstitusjonene til å aktivt markedsføre våre treningstilbud overfor pasientene, og gjerne også selv delta aktivt på treningene sammen med dem.

Som et frivillig tilbud til alle brukerne tilbyr vi å sende ut en påminnelse pr SMS før alle våre treninger, til dem som måtte ønske det. Noen trenger en slik påminnelse for å komme seg av gårde i tide til treningen; noen trenger dette som en motivasjon til å være mer fysisk aktive.

Ekspansjon har vært et viktig ledd i synliggjøringen av Psykiatriliansen. Den store veksten Psykiatriliansen opplevde i 2016 skyldes i stor grad at det ble lagt inn mye frivillig innsats. Selv om vi i 2016 utvidet administrasjonen til å omfatte 1,5 årsverk er likevel en betydelig del av det administrative arbeidet basert på frivillighet. I siste halvdel av 2016 utgjorde den frivillige delen omtrent en 70%-stilling.

Psykiatriliansen er sannsynligvis det eneste idrettslaget i Norden hvor det finnes brukererfaring både blant styremedlemmer, ansatte, instruktører og trenere. Vi har en flat struktur, og etterstreber stor grad av selvstyring. Vi vil at de som bruker tilbudene våre også er de som er med på å utforme dem og vi ønsker medlemmer som påvirker Psykiatriliansens arbeide både på- og utenfor trening.

Psykiatrialliansen har lenge ønsket å rekruttere nye trenere og instruktører blant de som benytter seg av tilbudene våre og som har overskudd til å være en ekstra ressurs. Målet har vært å tiltrekke seg mennesker med idrettserfaring som kan hjelpe med utviklingen av treningstilbudene våre. Etter det første treningskontaktkurset har syv av kursdeltagerne fått jobb som trenere/ hjelpetrenere/ vikarer i Psykiatrialliansen.

### **Kap. 3. Resultater og resultatvurdering**

Vi er stolte over at hovedmålet med prosjektet er oppnådd, ved at vi har klart å få et stort antall mennesker med psykiske lidelser til å gå fra å være passive til aktive.

Psykiatrialliansen har økt tilbudet fra 4 til 11 ukentlige treninger, og gjennom dette har vi også klart å øke det totale antall ukentlige brukere fra i underkant av 100 til i overkant av 200 i løpet av et år. Vi har nå anslagsvis 600 mennesker som benytter seg av våre treningstilbud, i ulikt omfang. Denne sterke veksten i aktivitet hadde ikke vært mulig å få til uten gjennomføringen av treningskontaktkurset, som har utdannet en rekke nye instruktører og hjelpetrenere.

I oktober 2016 gjennomførte vi en konferanse, med tittelen «Vitsen er at alle med samme drakt spiller mot samme mål.» Målgruppen for arrangementet var helsepersonell, erfaringskonsulenter, NAV-ansatte, støttekontakter og brukere. Vi vet hvor viktig fysisk aktivitet er for den psykiske helsen, og målet med konferansen var at denne informasjonen skulle nå ut til de menneskene som utgjør en reell forskjell hver dag. Med over 200 deltakere i salen ble konferansen høytidelig åpnet av ordfører Marte Mjøs Persen. Vi hadde et godt program med solide foredragsholdere:

Cathrine Nitter fra ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser, snakket om fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser.

Johan Kaggestad regnes som en pioner på bruk av fysisk trening som en del av behandlingen av psykiatriske pasienter.

Anders Hovland er psykolog og forskningsleder ved Solli DPS, og har skrevet doktoravhandling om fysisk aktivitet som behandling for angstlidelser.

Claus Lundekvam er en norsk fotballspiller som tilbragte mesteparten av karrieren i den engelske klubben Southampton. Han er den nordmannen som har spilt flest kamper i Premier League. Det er en suksesshistorie uten sidestykke, like mye som historien om livet etterpå er en nedtur av de sjeldne.

Mads Fabricius var 16 år da han fikk diagnosen schizofreni. Han var innlagt på psykiatrisk sykehus flere ganger, og var sterkt preget av sosial angst, helt til han bestemte seg for å løpe fra sykdommen. Fra å ikke kunne løpe mer enn noen få meter trente Mads seg opp til å delta i VM i både triatlon og ultraløp.

Per Halfdan Nilsen er grunnlegger og styreleder av Psykiatrialliansen. Han har arbeidet mer enn 20 år som psykiatrisk sykepleier, og har i mange år vært opptatt av sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykiske lidelser.

Dette seminaret gav oss mye oppmerksomhet, og vi merket en betydelig økning av antall henvendelser etter seminaret.

#### **Kap. 4. Oppsummering med konklusjon og videre planer**

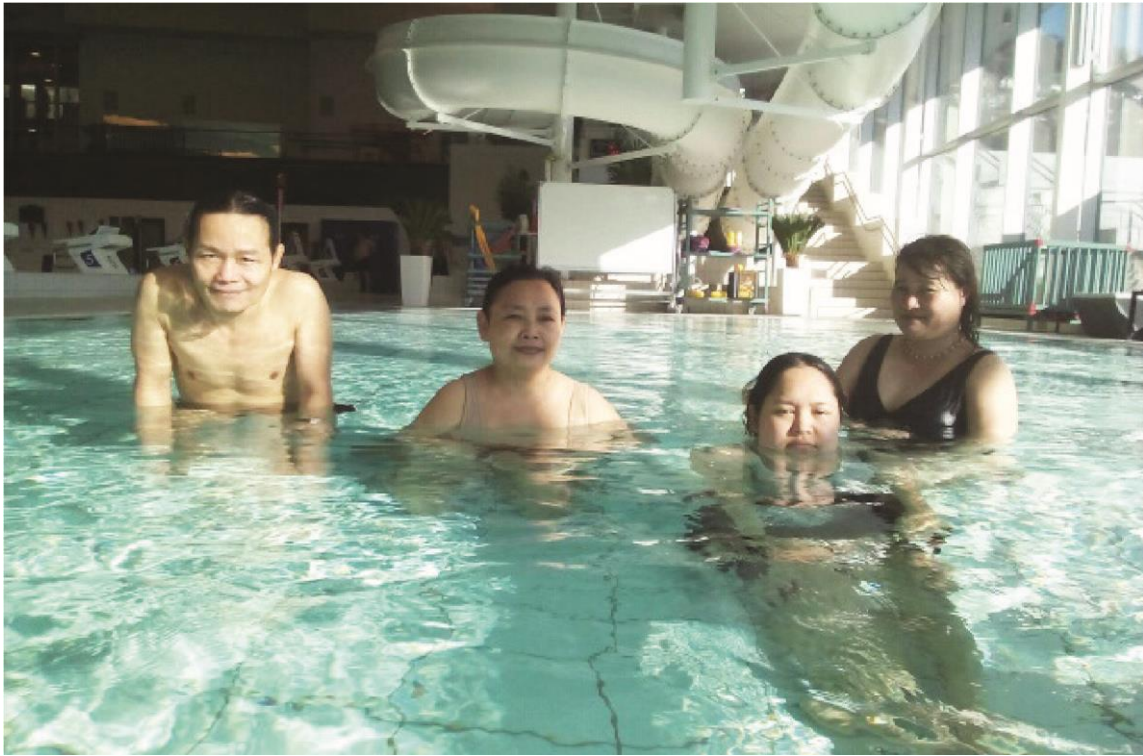
Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet er til stor hjelp for mange typer av psykiske lidelser.

Psykiatraliansen tilbyr faste ukentlige treninger, i trygge omgivelser, for mennesker som er psykisk sårbare. Vi ser daglige eksempler på at treningen for mange gir en god mestringsfølelse.

Selv om prosjektet «Fra passiv til aktiv» nå er avsluttet, vil det viktige arbeidet som Psykiatraliansen gjør fortsette for fullt, i forhåpentligvis mange år fremover. Gjennom vårt treningskontaktkurs og seminar har vi klart å øke oppmerksomheten omkring den positive effekten fysisk aktivitet har for mennesker med psykiske lidelser. Vi har klart å øke våre antall ukentlige treninger betydelig, og vi har fått en kraftig økning i antall deltakere på våre treninger.

Vedlegg – bilder.

### 1. Svømmegruppen.



### 2. Bilder fra konferansen





### 3. Turgruppen på tur i Fjellveien i Bergen.

