

M.E.G.A



Mestring, Energi, Glede, Aktivitet

Et aktivitetstilbud for barn og unge som er i kontakt med det psykiske helsevernet



2014/FBM5747 Forebygging

M.E.G.A, Idrett Bergen Sør

Norges Idrettsforbund og olympiske og paraolympiske komité

Ida Oline Lillealtern

15. januar 2018



BERGEN KOMMUNE



Forord

Gjennom prosjektet «MEGA» ønsket Idrett Bergen Sør (IBS) å opprette tilrettelagte tilbud for barn og unge som er i kontakt med det psykiske helsevernet. MEGA er et samarbeid mellom idrett og helse som har skapt mulighet for barn og unge som trenger ekstra tilrettelegging til å være en like stor del av idretten som andre barn. I prosjektet har vi vært avhengig av gode samarbeidspartnere, og at idrett og helse kan samarbeide om å skape gode tilbud, fremfor å konkurrere mot hverandre.

Vi vil rette en stor takk til Extrastiftelsen for finansiering av prosjektet i perioden 2014-2017. Midlene fra Extrastiftelsen har gjort det mulig for oss å tilrettelegge tilbud for barn og unge som ofte faller mellom to stoler i idretten. Vi ønsker også å takke våre økonomiske støttespillere Hordaland fylkeskommune og Hordaland idrettskrets.

Vi vil også takke Bergen Kommune, Autismeforeningen, Autismenettverket, BUP, PPT, Styve Gard og Barnas Energisenter for godt samarbeid ved blant annet å ha spredd informasjon om tilbudet vårt, bidratt til rekruttering av deltakere, samt gode samarbeids- og nettverksmøter. Psykisk helse Fana var en nødvendig og god samarbeidspart i oppstartsperioden til prosjektet, ved at de hjalp oss å nå ut til målgruppen og ga oss gode råd og informasjon om målgruppen. Vi må også få takke alle deltakere, foreldre, støttekontakter og treningskontakter som har kommet med tilbakemelding, bidratt inn i aktivitetene og gjort tilbudet til det sosiale og positive samlingspunktet som det har blitt i dag. Sist, men ikke minst vil vi takke de fem idrettslagene IBS består av, som gjør det mulig for oss å gjennomføre våre tilbud.

MEGA er et prosjekt som fortsatt består, og rapporten vil vise veien mot status for prosjektet i dag, og det vil bli redegjort for hvordan vi har arbeidet for å videreføre prosjektet etter endt prosjektperiode, samt hvordan veien videre ser ut.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	4
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målgruppe	5
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode	6
Mål 1:.....	6
Mål 2:.....	6
Mål 3:.....	7
Mål 4:.....	8
Mål 5:.....	8
Mål 6:.....	9
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	9
Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	10
Vedlegg.....	11

Sammendrag

Idrett Bergen Sør (IBS) satser på folkehelse og ønsker og nå utsatte grupper i samfunnet og mennesker som tradisjonelt sett faller utenfor idrettslagene.

Det finnes få tilbud som retter seg mot barn og unge som er i kontakt med det psykiske helsevernet. Man ser at denne målgruppen ofte står i fare for å isolere seg fra samfunnet, eller blir på søken etter spenning og med fare for å havne i kriminelle miljøer. Ved å gi målgruppen et aktivitetstilbud med fokus på trygge rammer, individualitet i gruppe, mestring, forutsigbarhet og spenning, kan dette være med på å skape en positiv utvikling sosialt, fysisk og psykisk for deltakerne.

IBS har gjennom prosjektperioden samarbeidet tett med ulike aktører som Støttekontaktordningen, PPT, Barne- og ungdomspsykiatrien og Autismeforeningen for å utvikle et tilbud for barn og unge med nevropsykologiske utviklingsforstyrrelser, og på sikt andre som er i kontakt med det psykiske helsevernet. Vi har utviklet ukentlige tilbud med klatring og basistrening i idrettslagene som IBS består av. Treningskontakter har blitt utdannet for å kunne bistå målgruppen, samt bidra inn i prosjektene. Det har også vært flere foreldre/foresatte som har benyttet seg av klatrekurs i idrettslaget, og har derfor vært gode medhjelpere i aktiviteten.

Dette er en målgruppe som særlig trenger individuell tilrettelegging. Vi har i løpet av prosjektperioden gjort oss erfaringer, og har hatt fokus på god kvalitet på tilbudene med tilrettelegging fra kyndige instruktører. Det har blitt opprettet flere tilbud enn planlagt, da etterspørselen for deltakelse har vært stor på de ulike tilbudene.

Vi har nådd vårt hovedmål, nemlig å utvikle et aktivitetstilbud for en målgruppe som ofte faller utenfor de ordinære idrettstilbudene. Samtidig er det et sosialt og forutsigbart tilbud for en målgruppe som ofte har lett for å isolere seg fra samfunnet. Vi hadde aldri klart å gjennomføre prosjektet og nå målgruppen uten gode samarbeidspartnere. De ukentlige tilbudene vil fortsette etter endt prosjektperiode. En av grunnene til dette er at flere av tilbudene er integrert i idrettslagene med instruktører tilhørende idrettslagene, tilbudet er derfor mer eller mindre selvgående. Idrett Bergen Sør administrerer fortsatt tilbudet, men har fått støtte av Extrastiftelsen til et videreføringsprosjekt, kalt «MEGA - for alle» som skal jobbe mot å få MEGA prosjektet til å bli et likestilt tilbud sammenlignet med de andre idrettstilbudene i idrettslagene.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målgruppe

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. De 5 idrettslagene tilbyr hver for seg et bredt spekter av tradisjonelle aktiviteter som drives på frivillig basis for sine medlemmer.

Det finnes i dag en rekke tilbud som er tilrettelagt for dem med fysiske funksjonshemninger, men lite retter seg mot barn og unge som av ulike grunner er i kontakt med det psykiske helsevesenet. For eksempel er barn og unge med nevropsykologiske utviklingsforstyrrelser (definisjon fra Folkehelseinstituttet) som AD/HD og autisme, en gruppe som ofte faller utenfor den ordinære idretten, fordi de ikke finner seg til rette. Dette imøtekommer også en av utfordringene som står nevnt i Idrettsplanen til Bergen kommune (2010-2019) hvor det står at det er behov for et større fokus på brukerne som ikke faller inn under allerede eksisterende aktiviteter (6.1.3.2).

I MEGA ønsket vi å nå barn og unge i skolealder som er i kontakt med det psykiske helsevernet og som ikke finner seg til rette i den ordinære idretten. I første omgang rettet vi fokuset mot barn og unge med det Folkehelseinstituttet betegner som nevropsykologiske utviklingsforstyrrelser som AD/HD og autisme. Etter hvert ble prosjektet utvidet med deltakere som ikke nødvendigvis har en spesifikk diagnose, men som trenger ekstra tilrettelegging i aktivitet.

I følge folkehelseinstituttet er det å delta i organiserte aktiviteter som blant annet et idrettslag, et bidrag til positiv virkning for barns utvikling og psykiske helse ved å de får samhandle med støttende voksne og etablere vennskap med jevnaldrende. I tillegg viser forskning at barn og unge med psykiske utfordringer har større sjanse for overvekt, isolering fra samfunnet og rusmisbruk (Folkehelse rapporten, 2014). Dette er i tråd med Samhandlingsreformen hvor det vektlegges at det skal bli et større fokus på forebygging fremfor reparering. Det fremkommer også at et godt og kreativt samarbeid mellom kommunen og frivillige organisasjoner kan bidra til realisering av de helsepolitiske målene.

Et annet viktig mål med dette prosjektet har vært at MEGA tilbudene skulle kunne fungere som en inngangsport til de øvrige tilbudene som finnes i idrettslagene.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

IBS ønsket å tilby faste aktiviteter hver uke. Det skulle vektlegges gruppeaktiviteter, men som samtidig kunne tilrettelegges individuelt og med fokus på trygge rammer, mestring, forutsigbarhet og spenning gjennom fysiske aktiviteter. Aktivitetene skulle skje i små grupper, og være aktiviteter som IBS har tilgang til gjennom de ulike idrettslagene. Det var også et mål om å koble inn støttekontakter/treningskontakter i tilbudet. Deltakerne skulle bli henvist fra samarbeidspartnere som møter målgruppen.

Gjennomføringen er samlet under ulike mål for prosjektet.

Mål 1:

Samarbeide med aktuelle samarbeidspartnere

En viktig suksessfaktor for prosjektet har vært det gode tverrfaglige samarbeidet med viktige aktører. Samarbeidspartene har vært en viktig faktor for rekrutteringen av nye deltakere, de har gjort det mulig å gjennomføre seminar, de har bistått i markedsføringen og har kommet med verdifull informasjon knyttet til målgruppen som prosjektet retter seg mot. Autismeforeningen i Hordaland har vært sentral for å starte flere av våre tilbud, og førte til at IBS ble en del av autismenettverket i Bergen. Barne- og Ungdomspsykiatrien (BUP) i Fana og Ytrebygda har også spilt en viktig rolle i oppstart av basistrening for ungdommer med aspergers. Våre samarbeidspartnere i psykisk helse Fana og Ytrebygda ønsket å gjennomføre en kano-dag, dette ble realitet i oktober 2013. Andre aktører med en viktig og sentral rolle i prosjektet er støttekontaktordningen, ulike skoler, praktisk-pedagogisk tjeneste, Energisenteret og Hordaland idrettskrets. De 5 idrettslagene som IBS består av har også vært en avgjørende samarbeidspart for lokasjon av tilbudene, samt stilt med gode instruktører og idrettskompetanse. Samarbeidene har vært svært viktig for å kunne bygge opp og skape et tilbud som er tilpasset målgruppen og som var sikret å nå ut til de som kan ha behov eller ønske om å delta i aktiviteten.

Mål 2:

I løpet av prosjektperioden vil det opprettes faste aktivitetstilbud for 6 ulike grupper ukentlig.

For å skape et godt tilbud for målgruppen ble det tatt utgangspunkt i aktiviteter som var mulig å gjennomføre i grupper, men som også gav muligheten for individuell tilrettelegging. Vi opplevde tidlig at klatring og basistrening begge var aktiviteter som passet godt til denne målgruppen, da de enkelt kan tilrettelegges og gir mange mestringmuligheter. Klatringen startet i 2013 med en pilotgruppe med 5 barn som klatret ukentlig i Sandslihallen, likeledes startet basistreningen samme år på Kaland. På grunn av stor etterspørsel på klatretilbudet ble aktiviteten utvidet årlig slik at det i

utgangen av 2017 var totalt fem grupper á átte deltakere på hver gruppe som klatrer ukentlig i IL Gneist. I tillegg til basistreningen i Kalandseid IL, ble det i samarbeid med Autismeforeningen startet opp åpen hall/basistrening hvor deltakerne ikke var avhengig av påmelding, men melder seg inn som medlem i Autismeforeningen for å delta.

Vi har i løpet av den treårige prosjektperioden, med et tilleggssår som sluttår opprettet 8 ulike aktivitetstilbud ukentlig for målgruppen. 5 klatregupper tilknyttet et idrettslag, 1 basistreningstilbud tilknyttet et idrettslag, samt 1 åpen hall tilbud og 1 basistreningstilbud i regi av Autismeforeningen.

Alle tilbudene foruten åpen hall aktiviteten har faste grupper, og flere av deltakerne har vært med helt fra prosjektstart. Vi har som nevnt stor etterspørsel på tilbudene, og har derfor lange ventelister. De eksisterende tilbudene fylles på fra ventelistene så fort det blir ledig plass. Vi ser at flere av deltakerne som velger å slutte i våre tilbud starter i ordinære idrettstilbud grunnet at de fikk en trygg start i MEGA tilbudene. Aktiviteter er blant annet innebandy og andre klatregupper i idrettslagene.

Mål 3:

Barn og unge i målgruppen benytter seg ukentlig av IBS sitt aktivitetstilbud, med følge av treningskontakt/støttekontakt.

Vi har årlig arrangert treningskontaktkurs i samarbeid med Hordaland idrettskrets. Et viktig mål med kurset har vært at de skulle bidra til å både styrke MEGA tilbudet og kompetansen knyttet til generell trening, men også direkte knyttet til målgruppen. Både støttekontakter og instruktører har deltatt. I 2017 ble Barnas Energisenter en sentral samarbeidspartner knyttet til treningskontaktkurset, hvor tittelen etter hvert fikk navnet «Personlig Energikonsulent». Dette er en viktig samarbeidspartner, da senteret er tilknyttet mange i prosjektets målgruppe. Kurset hadde et hovedfokus på hvordan tilrettelegge aktivitet for barn og unge med ulike behov, og navnet på kurset var «Energikonsulenter for barn og unge». I forbindelse med kurset kom vi i kontakt med leger og kompetansepersoner fra Energisenteret som holdt viktige faglige foredrag om målgruppen til kursets deltakere. Vi har etter flere år med kurs opparbeidet oss en god liste over treningskontakter som kontaktes skulle deltakerne trenge oppfølging inn i de ulike tilbudene, samt bidratt til kompetanseøkning hos aktører som allerede jobber med denne målgruppen.

Prosjektbeskrivelsen har lagt vekt på å benytte tilgjengelige treningskontakter/støttekontakter opp mot tilbudet. Dette var tenkt som en ressurs både knyttet til tilbudet, men også for deltakeren da det ville skape en ekstra trygg ramme ettersom de kjente til personen fra tidligere. Vi har fått inntrykk av at flere foreldre ikke har mulighet til å delta på våre aktiviteter med barna, og dermed har støttekontakter og treningskontakter vært en god ressurs inn i tilbudet.

Mål 4:

Gjennomføre aktivitetsdager for målgruppen

Aktivitetsdagene var primært tenkt som en rekrutteringsarena hvor vi kunne nå ut med informasjon om tilbudet og sikre nye deltakere til aktivitetene. På grunn av den store etterspørselen på tilbudet, allerede fra første året, var ikke nødvendigheten av å arrangere aktivitetsdager så stor som første tenkte. Likevel ble det gjennomført flere aktivitetsdager hvor målgruppen fikk kjenne på nye utfordringer og mestringsopplevelser, samtidig som det ble en arena for sosial læring for deltakerne og en mulighet for verdifull utveksling av erfaringer og tanker mellom foreldrene. Kano-dag, sommeravslutninger i Høyt & Lavt klatrepark, samt uteklatring er eksempler på slike dager.

Som et tiltak for å øke kompetansen til foreldrene og gjøre det mulig for deltakerne å drive aktiviteten utenfor oppsatte tider ble det arrangert klatrekurs for foreldre, støttekontakter og treningskontakter, i regi av Gneist Idrettslag. Dette var også et tiltak for å gjøre aktiviteten mer selvgående i de ulike gruppene og som bidro til at tilbudet fikk flere ressurspersoner ved at foreldre og støttekontakter var tilgjengelig for å sikre i veggen. Flere foreldre ytret et ønske om å være mer delaktig i tilbudet, noe som klatrekurset bidro til.

Mål 5:

Arrangere et seminar for fagpersoner, andre bydeler og kommune

I samarbeid med Hordaland idrettskrets ble det i 2015 arrangert to seminar. Et på dagtid og et på kveldstid. Dagseminaret rettet seg til fagpersoner med fokus på psykisk helse og fysisk aktivitet. Kveldsseminaret rettet seg mot pårørende, målgruppen selv og medlemmer i idrettslagene. Temaet omhandlet fysisk aktivitet, mestring og tilrettelegging av aktivitet for barn og unge med diagnoser som AD/HD og autisme. I tillegg fortalte vi om våre tilbud i MEGA prosjektet.

IBS har siden prosjektstart deltatt årlig på et heldagsseminar på Brann Stadion i regi av Barnas Energisenter ved Haukeland universitetssykehus hvor vi har presentert MEGA prosjektet. Dette har vært en fin arena for å spre informasjon til aktuelle aktører innen idrett og helse og dele av vår erfaring, kunnskap og kompetanse knyttet til aktivitetstilbudene i MEGA prosjektet. Energisenteret for barn og unge er et kompetansesenter for fysisk aktivitet for barn og unge med spesielle behov, og er et flaggskip ved det nye barne- og ungdomssenter ved Haukeland Universitetssykehus som stod ferdig i 2015. I 2017 ble seminaret arrangert på Barnas Energisenter ved Haukeland Universitetssykehus, hvor temaet var «tilrettelagt fysisk aktivitet for barn og unge». IBS delte utvikling i MEGA prosjektet, og hvordan prosjektet har blitt til det det er i dag.

I 2016 inviterte vi ordfører til et informasjonsmøte om MEGA prosjektet, hvor hun fikk se hvilken betydning tilbudet har for målgruppen. Samt fikk ordføreren delta på klatretilbudet sammen med deltakerne, noe som skapte stort engasjement blant våre deltakere (se vedlegg).

Mål 6:

Totalt personer i målgruppen som benytter seg av de ukentlige tilbudene: 30-35

Tilbudene som er utarbeidet gjennom prosjektet har blitt ledet av stabile og erfarne instruktører hvor barna har deltatt i følge med foreldre eller støttekontakt/treningskontakt. Dette har skapt forutsigbarhet, trygge rammer og en god oppfølging av den enkelte. Som tidligere nevnt opplevde vi at tilbudet som er blitt opparbeidet har vært et svært etterspurt og nødvendig tiltak, som det finnes få lignende av. Dette gjenspeiles i antall oppmøtte deltakere på de ulike tilbudene. I gjennomsnitt aktiviseres om lag 60 barn og unge i målgruppen i løpet av en uke. Tilbakemeldingene fra foreldre og deltakere er enstemmig, dette er et tilbud de ønsker å være en del av og som de ikke vil gå glipp av.

Det er omlag 60 barn og unge som aktiviseres hver uke gjennom prosjektet og etterspørselen er stor. Det var med prosjektets slutt 20 stk. på venteliste.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

I stedet for å være fastlåst i handlingsplanene som ble laget i forkant av prosjektet, har vi gjort nødvendige endringer underveis. Vi har erfart at det krever mye arbeid og tilrettelegging for å bygge opp gode tilbud. Da vi startet første klatregruppe så vi at dette var en god aktivitet for målgruppen. Den kunne tilrettelegges individuelt, og deltakerne fikk mulighet til å være aktiv ut i fra sitt eget nivå, uten at fokuset var å bli sammenlignet med andre, samtidig fikk de tett oppfølging fra klatreinstruktører. Likevel har vi sett at dette har vært en sosial aktivitet, hvor deltakerne har fått en felles kompetanse og erfaring som de har delt med hverandre, og tilbudet har vært grobunn for mange vennskap.

Prosjektet MEGA viste seg å være et nødvendig og ettertraktet tilbud som det finnes få lignende av. Oppslutningen av deltakere har vært større enn vi så for oss ved prosjektstart. Og status i forbindelse med prosjektets slutt viser at det er åtte grupper med ukentlig aktivitet, hvorav klatring utgjør fem av gruppene.

Prosjektet har også vist seg å være verdifull også for foreldre hvor det har vært en arena for foresatte å møte andre foreldre i samme situasjon. Her har de fått anledning til å dele verdifull erfaring og tanker. En forelder skriver:

«Det tilbudet dere har gitt oss har betydd vanvittig mye. Han har hatt en enorm utvikling, både personlig og fysisk, etter vi begynte å trene med dere. Treningen har vært en arena for mestring, og kom på et tidspunkt i hans liv hvor han hadde det ganske tungt. Det å finne glede gjennom aktivitet hjalp oss over en tøff kneik. Jeg har tidligere sagt at dette tilbudet har vært en «life saver» for oss og slik kommer jeg alltid til å tenke på dette.»

Vi ser at tilbudene har skapt ringvirkninger i deltakernes hverdagsliv hvor mestring i aktivitet har ført til større deltakelse på andre arenaer utenom våre tilbud. Aktiviteten har vært med på å skape selvtillit og trygghet blant barn og unge som trenger ekstra oppfølging og ikke finner seg til rette like enkelt. En forelder har uttalt:

«Deltaker har aldri likt eller funnet seg til rette i gymtimene på skolen, men etter han begynte å oppleve fysisk mestring og glede sammen med dere, har dette endret seg.»

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. Dette kommer frem i en tilbakemelding fra en forelder:

«I korte trekk har dere gitt mestring og glede til en som virkelig trengte det. Alt har blitt lagt til rette for oss på en strålende måte. Tilretteleggingen er også et viktig stikkord. Samfunnet ellers krever mye av en med diagnose, at noen ting rundt blir lagt til rette slik at en «passer inn» og kan delta som en er, betyr MYE!»

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Målet med MEGA har vært å skape et tilbud som kan være forebyggende for en utsatt målgruppe som lett isolerer seg fra samfunnet. Gjennom gode samarbeid med ulike aktører har vi nådd ut til en målgruppe som man ser kan være vanskelig å inkludere i ordinære idrettstilbud, og vi hadde aldri klart å gjennomføre prosjektet og nå målgruppen uten våre samarbeidspartnere.

Vi har nådd vårt hovedmål, nemlig å utvikle ukentlige aktivitetstilbud for en målgruppe som har hatt behov for tilrettelegging, aktivitetsglede, mestringsfølelse og tilhørighet i aktivitet. I flere av tilbudene har instruktører fra IBS trukket seg helt ut av aktiviteten, og driftes av kompetente instruktører fra idrettslagene. Dette har ført til at noen av tilbudene er blitt mer integrert i idrettslagene og er levedyktig etter prosjektslutt.

Extrastiftelsen sin økonomiske støtte har vært til god hjelp for å gjøre MEGA og Idrett Bergen Sør i sin helhet kjent blant politikere og kommunens helse- og idrettsavdeling i løpet av prosjektperioden.

På bakgrunn av arbeidet med MEGA og det synlige og store behovet for et tilrettelagt tilbud for denne målgruppen, utviklet vi i 2017 et nytt prosjekt «MEGA – for alle», som er en videreføring av MEGA prosjektet. Dette prosjektet baserer seg på erfaringene vi har gjort oss i arbeidet med MEGA hvor vi nå ønsker å integrere og inkludere MEGA-deltakerne og MEGA-tilbudene ytterligere inn i idrettslagene. I tillegg ønsker vi å jobbe for at alle som har behov for dette tilrettelagte aktivitetstilbudet får tilbud om å bli med. Ulike aktører som vi har knyttet kontakt med i MEGA vil være en naturlig del av dette videreføringsprosjektet.

Vedlegg

I oktober 2016 hadde vi besøk av ordfører i Bergen, Marte Mjøs Persen for å snakke om det unike arbeidet i IBS, samt våre tilbud, da blant annet MEGA tilbudet. Hun fikk delta på tilbudet og møte flere av deltakerne. BT lagde en reportasje om dette:

http://www.idrettbergensor.no/_service/122371/download/id/330939/name/Avis+reportasje+BT+MEGA+v%C3%A5r+2016.pdf



TRIVES HØYT OPPE: For Ingelinn Waage Austad (10) er klatretur i Sandsallhallen et av ukens høydepunkter.

Ingelinn (10) har funnet aktiviteten hun elsker

Klatring for barn med autisme og ADHD er blitt en kjempesuksess.

KIM RØPUM
SIN RUNE LÆRD

Seks meter opp i klatreveggene henger en fyllende usett Ingelinn Waage Austad. Tårningen har diagnosen autisme og har prøvd seg i ulike idretter uten å ha funnet seg helt til rette. Her i Sandsallhallen er det derimot lett å se at hun stikker seg.

– Jeg gleder meg til å se på henne, og så gleder jeg det påstand forklarer Ingelinn i en kort pause i klatringen.

– Øynene stikker, hun forteller raskt om det som skjer på treningen i MEGA-gruppen i Idrett Bergen Sør. Forbudsordet er for øyeblikket energi, glede og aktivitet.

Ypperlig tilbud

– Det er bare å øve. Jeg er glad fordi jeg har gjort det mange ganger. Noen ganger blir jeg redd for at jeg skal falle ned, men jeg gjør jo ikke det, sier Ingelinn.

Frøya Eivind Waage Austad står på siden og følger med. Hun er takknemlig for at dette tilbudet finnes.

– Ingelinn er veldig glad både på skole og blant venner, men selvfølgelig er det en del utfordringer. Noen skolekamerater har hun problemer med og synes er vanskelig. Vi fant dette tilbudet gjennom BUP (barne- og ungdomspsykiatri) politikk og det har fungert helt ypperlig, sier Austad.

At klatring var tingen for Ingelinn, skjønte de da hun ble involvert i klatrebusdager av en annen jente.

– Plutselig hadde hun vært opp og ned i 16-meterveggen fem ganger. Her får hun utfordre seg, hun får treng og føler mestring. Tilslutt betyr veldig mye for henne, og jeg ser at dette er noe også de andre barna trives med.

Ordrebesøk

Fra forteller at Ingelinn trives med seg og gode opplevelser fra klatringen til andre deler av hverdagen.

– Det er lettere å få henne til å forstå at hun kan. Hun har mye mer enn at det går veldig bra på klatringen. Da kan hun klare å skylde opp den bakken opp, for eksempel, sier Austad.

Denne dagen er skolegjør ordfører Marte Mjøs Persen. Hun er på besøk på treningen. Hun er begeistret for det Idrett Bergen Sør, en samarbeidsforhold mellom idrettslagene.

FAKTA
Idrett Bergen Sør

- Opprettet av fem idrettslag: Fana, Byåsen, Gneist, Smørdal og Kalandstad i 2015.
- Har mottoet «Sammen om å bygge fellestid».
- Har tilbud for seks ulike målgrupper: som seniorer, SFO-barn og personer med utfordringer innen rus og/eller psykisk helse.
- Et statisk økonomisk av Bergen kommune, Hordaland fylkeskommune, Kvernheimen og andre idrettsforeningssamarbeider.

Fana, Gneist, Blaz, Smørdal og Kalandstad, har fått til.

– Jeg er glad for at de tar sammen oppdraget så samarbeid, og synes det er veldig bra at de tenker ut over dem som aktivt opplever en idrettslag, sier Persen.

Nå 600

Målt ut Idrett Bergen Sør er å bidra til bedre folkehelse og nå ut til dem som ikke fanger opp av den organiserte idretten.

MEGA-gruppen for barn med autisme og ADHD er bare ett av mange tilbud.

– Vi begynte med én MEGA-gruppe, nå har vi seks. Til sammen har vi 40 barn med autisme og ADHD. Og totalt aktiviserer vi rundt 600 mennesker i løpet av en uke, sier prosjektleder Randi Marie Berntsen.

Da de startet i 2012, var hun den eneste ansatte, nå er de tre som jobber i foreningen. Berntsen jobber i Idrett Bergen Sør kan fungere som inspirasjon.

– Vi ønsker at andre kan lære noe av det vi har gjort, slik at vi får modellen ut av Bergen, eller i hvert fall til de andre bydelene, sier Berntsen.

Skal det skje, trengs større økonomiske tilskudd. Ordre Persen hadde ikke med seg noen lønninger, men ga håp.

– Å vite kullet fra reparasjon til forebygging er et samfunnsproblett som vi må ta i fullt ansvar. Jeg mener det er veldig viktig at vi prioriterer forebygging, og er sikker på at byråkrat vi har i dag er villig til å gjøre det, sier Persen.

Hvis politikerne spør Ingelinn, vil de i alle fall få et klart svar.

– Klatringen er tipp topp. Og de som jobber her er snillere enn jeg hadde trodd snillere til å være enn noen i klatreveggene.

Samarbeid Hordaland idrettskrets og Idrett Bergen Sør i prosjektet Mega

Hordaland idrettskrets og Idrett Bergen Sør har årlig siden 2013 holdt treningskontaktkurs 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. I 2017 inngikk vi et samarbeid med Energisenter for barn og unge i Helse Bergen. Da startet vi å holde kurs på Energisenteret der kurset retter seg kun mot barn.

Treningskontakt for barn har vi kalt personlig energikonsulent for barn og unge.

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/personlig energikonsulent. 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, bl. a. Mega 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.

Tilbakemelding fra Styve Gard:

«Det har vært et godt tilbud å kunne ta med ungdommer på som ikke har så lett for å være med i andre ordinære fritidstilbud. Instruktørene har vært flinke til å imøtekomme hver enkelt etter deres fungeringsnivå, og utfordret de som trenger mer utfordringer til å ta vanskeligere klatreruter. For noen av våre ungdommer er det ikke alltid lett å måtte møte hver gang, slik at det er fint med et lavterskeltilbud hvor det ikke gjør noe å stå over en gang innimellom.

Mvh Trine Fossheim

Crux Styve Gard

Oppfølgingsavdelingen»

Tilbakemelding fra instruktør på klatreaktiviteten:

«Jeg ser på det tilbudet som MEGA gir som veldig viktig. De barna og ungdommene som deltar på denne treningen, er ofte barn som faller utenfor i annen idrettsaktivitet. For disse barna og ungdommene blir denne treningen ikke bare en plass der de får trent fysiske ferdigheter, men det blir også et sted der de kan hente mestringsfølelse og selvfølelse.

I denne alderen og for disse enkeltpersonene, kan det ikke måles hvor mye det betyr med gode opplevelser og følelsen av å «få til noe».

Klatring er i så måte en fantastisk aktivitetsform, da den kan tilpasses for alle nivåer. Noen klatrer bare noen meter på den enkleste ruten, mens noen klatrer mer og mer krevende ruter. Men likevel, vil jeg påstå at det gir alle en ganske lik følelse av mestring.

Alt av gode følelser, mestring og økt selvfølelse, kan de ta med seg til andre situasjoner. I hverdagen, på skolen, blant venner og familie!

Jeg kan nevne noen store forandringer og mange små. Men jeg er sikker på at vi gjør en positiv forskjell for disse barna og ungdommene. Og det er utrolig gøy å være med på det!

Med vennlig hilsen

Brit-Helen Simmenes»