

Møte med veggen

Sluttrapport 2019



Møte med veggen

Prosjektnummer: 2016 FB75875

Organisasjonsledd: **Bergen Klatreklubb, Solli DPS, Idrett Bergen Sør**

Rapport skrevet av: Trond Kristian Kalstø, Bergen Klatreklubb

Søkerorganisasjon: **Norges idrettsforbund**

Forord

Dette er sluttrapporten for prosjektet "Møte med veggen", et samarbeidsprosjekt mellom Bergen Klatreklubb, Solli DPS og Idrett Bergen Sør med støtte fra Extrastiftelsen for perioden 2016-2018. Prosjektet er en videreføring av "Til topps med tankene" som ble gjennomført av Bergen Klatreklubb i regi av Norges Klatreforbund. Selv om prosjektstøtten fra Extrastiftelsen nå avsluttes så opprettholdes tilbudet til deltakerene og prosjektet lever videre på de ressursene som er bygget opp gjennom flere år med støtte fra Extrastiftelsen.

Vi ønsker å takke Extrastiftelsen for økonomisk støtte, ansatte i Bergen Klatreklubb, Solli DPS og Idrett Bergen Sør for sin innsats og til instruktørene som har stått på året rundt for å gi et godt tilbud til alle som har deltatt i prosjektet.

Sist men ikke minst ønsker vi å takke deltakerene som har stilt opp med godt humør og topp innsats.

Trond Kristian Kalstø
Prosjektleder
Bergen Klatreklubb

Sluttrapport "Møte med veggen"

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	4
Bakgrunn	5
Erfaringer	5
Formål	6
Målgruppe	6
Bergensmodellen	7
Prosjektets betydning.....	8
Visjon.....	8
Mål og resultater	9
2016.....	9
2017.....	10
2018.....	11
Økonomi.....	12
Oppsummering	12
Referanser	13

Sammendrag

Bergen Klatreklubb (BKK) ble stiftet i 1978 og er per i dag Norges største klatreklubb med omlag 1700 medlemmer. Klubben står for driften av de to største klatrehallene i Bergen og har gjennom mange år vært drivende for utvikling og vedlikehold av lokale klatrefelt i og rundt Bergen. BKK ønsker å være en inkluderende klubb og å formidle klatreglede til alle.

Siden 2008 har det blitt organisert spesialtilpassede innføringskurs i klatring for mennesker med psykiske lidelser gjennom et samarbeid mellom Bergen Klatreklubb, Norges Klatreforbund og Solli Distrikpsykiatriske Senter (Solli DPS). I 2014 ble dette tilbudet utvidet til å inkludere personer med problemer med rusavhengighet. I perioden 2016-2018 har prosjektet mottatt midler fra Extrastiftelsen for å videreutvikle tilbudet og etablere driften av det vi kaller for "Bergensmodellen" som er bygget på de erfaringene klubben og de andre involverte aktørene har gjort seg siden 2008.

De viktigste oppgavene i prosjektet har vært å rekruttere og tilby et gratis og uforpliktende tilbud året rundt til personer med problemer innen psykiatri og/eller rusavhengighet. Deltakerne i prosjektet har gjennom flere trinn lært seg sikringsteknikk, klatreferdigheter og mestring i klatreveggen. Målet er at deltakerne skal ha tilgang og kompetanse til å utøve klatring som aktivitet, også etter at kontakten med psykisk helsevern er over, som en hjelp på veien mot en aktiv og meningsfylt hverdag. Deltakerne har i hovedsak blitt rekruttert inn i prosjektet gjennom Solli DPS eller via Idrett Bergen Sør.

Prosjektet har oppnådd sine målsetninger og vi har fått tilbakemeldinger fra deltakerene der det fortelles mange solskinnshistorier.

Vi anser prosjektet som svært vellykket og tilbudet til målgruppen vil bli videreført i sesongen 2019.

Bakgrunn

Bergen Klatreklubb (BKK) ble stiftet i 1978 og er per i dag Norges største klatreklubb med over 1700 medlemmer. Klubben drifter to klatresentere i Bergen og har tatt på seg jobben med å utvikle og vedlikeholde lokale klatrefelt, med nå over 1.300 klatreruter. BKK ønsker å være en inkluderende klubb og å formidle klatreglede til alle.

Siden 2008 har det blitt organisert spesialtilpassede innføringskurs i klatring for mennesker med psykiske lidelser gjennom et samarbeid mellom Bergen klatreklubb, Norges Klatreforbund og Solli Distriktpsikiatriske Senter (DPS). Prosjektet har hatt sterkt forankring via en ansatt hos Solli DPS som også er klatreinstruktør og medlem i BKK.

Samarbeidet mellom BKK og Solli DPS dannet også bakgrunnen for at BKK i november 2012 gikk inn i prosjektet "Til Topps med Tankene" i regi av Norges Klatreforbund (NKF).

"Til topps med tankene" er et folkehelseprosjekt som ble drevet av Norges Klatreforbund. Prosjektet nådde ut til mennesker med med psykiske lidelser og/eller rus. Hovedmålet med prosjektet var å gi mennesker i målgruppen en meningsfylt og spennende interesse i sitt nærmiljø, ved at de får tilbud om å delta på klatreøkter i lokal klubb. Prosjektet finansiertes av midler fra Extrastifelsen. (NKF, 2012)

Dette prosjektet ga oss muligheten til en utvidet satsning med en mer helhetlig og forlenget oppfølgingen av deltakerne, ut over de 10 øktene som er rammen for våre innføringskurs. Samtidig ga det oss muligheten til å knyte kontakt mot flere nettverk.

Støten fra NKF opphørte da deres prosjektperiode var over i 2013 og med dette også den finansielle støtte sentralt. Vi har fortsatt vår satsning og trukket inn nye aktører for å fasilitere prosjektet. Det har blitt opprettet et nært samarbeid med Idrett Bergen Sør og gjennom disse har også mennesker fra rus-feltet tilgang til våre innføringskurs. Det ble i 2014 opprettet kontakt med avdeling psykisk helse, bydel Fana. Vi jobber også aktivt med å få til et samarbeid med aktivitetssentre i kommunen og bydelene for å få enda flere arenaer å rekruttere fra.

Erfaringer

Siden 2008 har rundt 100 mennesker med psykiske lidelser tatt del i klatring. De har ikke bare tatt del i, men også lært seg håndverket klatring, noe som har åpnet opp for muligheten til å delta aktivt i en ny aktivitet. Fordi fokuset på håndverket har vært så sterkt har de kunnet ta med seg andre og la disse prøve å klatre. Verdien av å ha en slik rolle har ved flere anledninger blitt trukket frem som svært viktig av deltakere. Et annet aspekt i aktiviteten er muligheten for å oppleve "flyt". En tilbakemelding vi ofte får, er at under klatring gis det en pause fra alle påtrengende tanker som ellers er tilstede: "[Klatring] er et lyspunkt i en ellers kjedelig uke". Flere av deltakerne har sagt at det er en fin aktivitet å ta med seg barna, venner og familie og at dette er med å bygge opp igjen båndene. Deltakere med bakgrunn fra rus-miljøene har en sagt at det hjelper på rastløsheten om man kjenner et sunt miljø å møte opp i to ganger i uken.

Formål

Det overordnede formålet med prosjektet har vært å gi flere mennesker med psykiske vansker og avhengighet et tilbud om å kunne ta del i klatring fra et større geografisk område enn i dag. Vår erfaring tilsier at klatring kan være et meningsfylt ledd i veien mot en aktiv og meningsfylt hverdag. Videre er det langsiktige målet at vi gjennom å arbeide etter vår modell, skal bevege oss fra prosjekt til bærekraftig drift. For å oppnå dette må vi skape en økonomisk stabilitet og jevn rekrutering av deltakere. Derfor har vi de siste årene arbeidet med og prøvd ut modellen for drift som vi har kalt "Bergensmodellen".

Målgruppe

I følge helsedirektoratet opplever halvparten av oss å få psykiske problemer eller en psykisk lidelse i løpet av livet. Mest vanlig er depresjoner, angstlidelser og misbruk/avhengighet av rusmidler (Mykletun, Knudsen et al. 2009 s. 10). Det er dokumentert at mennesker med psykiske lidelser er i dårligere fysisk form enn befolkningen for øvrig. I flere undersøkelser er det dessuten påvist at fysisk inaktive har større sjanse for å utvikle depresjoner, enn fysisk aktive. Effekten av fysisk aktivitet på mental helse er godt dokumentert (Helsedirektoratet, 2008). Mange studier viser også at fysisk aktivitet gir bedre selvtillit og større velvære generelt (Martinsen, 2004). I tillegg til de fysiske fordelene, har fysisk trening positive effekter som at det er en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser. Det er også med på å påvirke humøret, gi energi, redusere stress samt bedre forholdet til egen kropp (Martinsen, 2004).

Erfaring tilsier at klatring er en god aktivitet for denne målgruppen. I tillegg til å være fysisk krevende både når det kommer til utholdenhet og styrke, er det en aktivitet som for mange er kilde til positive mestringsopplevelser. Deltakere har gitt tilbakemelding på at de klarer å koble ut negative tanker og tankekjør når de er i klatreveggen. Flere har også gitt tilbakemelding på at de under klatring opplever en positiv rus i form av adrenalin. Klatring er også en aktivitet som krever kurs for å mestre, det vil si at etter endt innføringskurs vil deltakeren ha ferdigheter og forståelse som andre ikke besitter.

Det er også indikasjoner på at å bruke aktiviteter der deltageren har liten erfaring og forventning til mestring i utgangspunktet er lav, kan gi større utbytte. Dette i særskilt grad for mennesker med depresjon.

Et annet aspekt er den innvirkning det har for et menneske å lære å mestre en aktivitet som er kulturelt anerkjent som «ekstremспорт». Det å identifisere seg med rollen som klatrer, og muligheten denne gir i samtale med andre i sosiale lag, er trukket frem som en positiv effekt av deltakerne (Johansen, 2010). Dette i kontrast til rollen som pasient eller «misbruker».



Bergensmodellen

I prosjektet "Til Topps med Tankene" hadde fem klubber inngått et samarbeid med Norges Klatreforbund. Stjørdal KK, Trondheim KK, Christiansand KK, Stavanger KK og Bergen KK. Klubbene hadde litt forskjellige modeller for gjennomføring, ut fra de rammer for samarbeid som forelå.

"Bergensmodellen" bygger på de erfaringene som vi har gjort oss gjennom de 10 årene som er gjennomført siden oppstart i 2008 og ble utvidet da Bergen Klatreklubb gikk inn i TTmT i november 2012.

Første trinn i modellen er utprøving av klatring innendørs, i regi av Idrett Bergen Sør og deres prosjekt "Utrustet". De arrangerer ukentlig klatring for mennesker med utfordringer innen rus og/eller psykisk helse. Her kan de som er nysgjerrige på aktiviteten få komme og prøve den ut under kyndig veiledning av instruktører fra Idrett Bergen Sør. Tilbudet er gratis og åpent for alle i målgruppen.

Trinn to er et tilpasset innføringskurs over 10 økter à 2 timer. Kurset er basert på NKF sitt metodesett for innføringskurs i klatring. Her får deltagerne den nødvendige kompetansen for å ivareta seg selv og andre sin sikkerhet under klatring innendørs. Fokuset er på å tilegne seg aktiviteten og etablere trygghet og selvtillit. Etter at vi inngikk et samarbeid med Idrett Bergen Sør i 2014, har i tillegg til pasienter fra Solli DPS, også mennesker med utfordringer innen rus og/eller psykiatri deltatt på innføringskurs. De har fått en innføring i klatring gjennom IBS` ukentlige klatring i forkant. Innføringskurset fungerer som en rekruttering for modellens tredje nivå. Vi planlegger to innføringskurs årlig på 10 økter, en går over 10 uker på våren, og en på høsten. Det er lagt opp til 8 deltagere og 2 instruktører per kurs. Det første kurset i 2015 var det første som vi arrangerte der en tidligere deltaker var en av instruktørene.

Tredje nivået er en progresjonsgruppe hvor en bygger videre på de grunnleggende ferdighetene for så å utvikle mer spesialiserte ferdigheter. Det å vedlikeholde og motivere seg selv til aktivitet vet vi er en utfordring for mennesker som opplever psykiske plager eller arbeider seg ut av rus-avhengighet. Derfor har vi etablert dette tilbudet med oppfølging ut over den tiden en er involvert i behandlingsapparatet. Her får deltagerne mulighet til å opprettholde den ukentlige klatringen, og samtidig bli en del av et sunt sosialt miljø også etter at helsevesenet har trukket seg ut. Når været tillater det, drar gruppen ut. De klatrer da både på bynære klatrefelt, og klatrefelt i Øygarden.

Progresjonsgruppen har en konstant rekruttering fra innføringskursene og således sikrer vi at gruppen ikke utvannes om noen slutter. På den måten er det mulig å skape en bærekraftig gruppe over tid. Erfaringen vi har fra tidligere og våre samarbeidspartnere er at lange ferier gjør det vanskelig å komme tilbake. Derfor har vi hatt totalt 48 økter for progresjonsgruppen årlig med to uker klatrefri i sammenheng med jul og sommerferien, og 1 uke klatrefri i sammenheng med helligdager i mai.

Ved deltagelse på gruppen skapes muligheten for å knytte tettere bånd til klatreklubben og de andre medlemmene. Det arrangeres uhøytidelige konkurranser, turer og dugnader i klubben hvor det jobbes aktivt for å motivere deltakerne våre til å være med.

Sotrasamlingen og julebuldringen er to av klubbens interne aktiviteter som er tiltak for integrering av deltagerne i klubbmiljøet. Vi ønsker å tilby de ressursene som skal til for at deltagerne i et langsiktig perspektiv hele tiden kan utvikle seg selv og opplever mestring.

Det fjerde nivået nåes når kompetanse og lidenskapen øker hos deltagerne. Dette ser vi eksempler på gjennom et større engasjement i klatresporten ved å klatre på egen hånd, både innen- og utendørs. Deltagerne investerer i eget utstyr for å kunne få dette til. I tillegg blir det tilbudt deltagelse på klatreleder inne kurs, det første steget i Norges Klatreforbundets instruktørstige. Dette kurset gir kompetanse som innendørs klatreinstruktør og åpner for nye oppgaver, som for eksempel å være assistent på nye innføringskurs, noe vi allerede har oppnådd for en deltaker. Alle disse utviklingene er med på og ytterligere å skape en ny arena for mestring og deltagelse, som vi allerede har god erfaring med.

Prosjektets betydning

Ved deltagelse i tilbudet sine forskjellige trinn vil brukeren kunne få delta i en gratis aktivitet som kan styrke selvbilde og selvtilit, bedre fysisk form og danne en arena for oppbygging av gamle og nye relasjoner og nettverk. Videre er det vårt håp at deltagelse vil kunne bedre effekten av annen behandling og forhindre tilbakefall.

Visjon

Vi ønsker å tilby for mennesker med utfordringer innen rus og/eller psykisk helse en mestringsarena og et sosialt miljø der fysisk aktivitet er et sentralt virkemiddel. Som et ledd i å bygge mestring og selvbilde ønsker vi å få flere deltagere med på klatreleder inne kurs som er første trinnet i NKF's instruktørstige. Dette vil gi mulighet for de utvalgte deltagerne å være med som assistentinstruktør/-trener på innførings- og progresjonskurs og å heve lønn for dette. Kursene kreves to-årig klatreerfaring. Vi vil tilby individuell oppfølging i alle deltagernes eget tempo.

Så lenge man er motivert, vil man oppleve progresjon og mestring i klatring, om det nå er å klatre på egenhånd, gå sin første rute ute, være med på klubbens samling eller å bli klatreleder inne! Vi vil følge opp deltagerne individuelt og kontinuerlig med hjelp av ivrige trenere og instruktører og ved å stille våre klatrearealer til disposisjon.



Mål og resultater

Et av hovedmålene for prosjektet har vært å etablere en bærekraftig drift slik at den økonomiske byrden fordeles. Dette ble sett på som nøkkelen for å lykkes utover prosjektperioden. Dette målet er til dels oppnådd i og med at prosjektet videreføres, men vi er fremdeles på utkikk etter aktører som kan bidra økonomisk inn i prosjektet slik at videre drift ikke er avhengig av tilskudd basert på årsbasis.

Etablering av tilstrekkelig rekruttering fra trinn 1 til trinn 3 i modellen er en forutsetning for å lykkes med arbeidet i det fjerde trinnet. Dette vil igjen kunne lede til enda sterkere eierforhold blant brukerne. Dette målet er i stor grad oppnådd da flere av deltakerne har gjennomført kurset "Klatreleder inne" og mange har blitt veldig selvgående innen klatresporten.

Integrering av deltakerne/prosjektet inn i Bergen Klatreklubb var et tredje hovedmål og dette har til dels blitt oppfylt. Deltakere fra prosjektet har vært med på flere dugnadsrunder i klubben og klubben har involvert flere trenere og instruktører inn i gruppen gjennom de siste årene. Målgruppen for prosjektet har vist seg å være vanskelig å integrere inn i det normale livet til klubben da det er visse barrierer som står i veien. F.eks har det vært problematisk at det blant annet gjerne er alkohol i omløp når klubben har samlinger eller lignende, og deltakerne i målgruppen har ofte et problematisk forhold til rus. Det har også vist seg at deltakerne knytter sosiale bånd til de andre deltakerne og således ønsker å fortsette klatring sammen med denne gruppen. Vi håper og tror at på sikt vil gruppen bli mer integrert i klubben ved at deltakere fra gruppen viser vei for andre.

For hvert år i prosjektet har det også vært flere spesifikke delmål som skulle oppfylles, disse er sammenfattet i oppsummeringen nedenfor.

2016

Mål 1: Å gjennomføre 2 innføringskurs med til sammen 16 deltakere, et per semester.

Innføringskurset skal ledes av en klatreleder med brukerbakgrunn og en erfaren instruktør.

Resultat: Det ble gjennom vårs- og høstsemesteret 2016 gjennomført to innføringskurs med 16 deltakere som startet. Halvparten av disse gjennomførte kurset. Det var to godkjente instruktører som avholdt kurset, hvorav en har brukerbakgrunn.

Mål 2: Å gjennomføre en ukentlig trening for gruppen på trinn tre i modellen med om lag 8 deltakere på hver økt.

Resultat: Fredagsgruppen har vært et tilbud hver fredag så langt i år. Gruppen ledes av en instruktør med brukerbakgrunn og det har vært om lag 5 deltakere hver gang (+/-3). Det har også vært en instruktør med fra Bergen Klatreklubb som trener for gruppen, men denne instruktøren har ikke vært tilstede gjennom sommeren. Det viser seg å være vanskelig å få deltakerne fra innføringskurset til å bli værende i gruppen på trinn 3 i modellen.

Fredagsgruppen har en sterk kjerne av deltakere. For å tilrettelegge for bedre rekruttering bestemmes det at vi utvider tilbudet med organisert klatring for deltakere på trinn 3 på tirsdager (etter innføringskurset) samt fredager. Instruktør for fredagsgruppen stiller opp på dugnad.

Mål 3: Dra på klubbturn sammen med Bergen Klatretur

Resultat: Det var ingen deltakere fra prosjektet med på klubbturn i 2016.

Mål 4: Ha etablert bindende samarbeid med de involverte partene.

Resultat: Det foreligger ikke en skriftlig bindende avtale om samarbeid mellom de involverte partene, men prosjektbeskrivelsen anses som samarbeidsavtale.

Mål 5: Å gjennomføre minst to turer med klatring ute per semester.

Resultat: Det har i vårsemesteret blitt gjennomført en uteklatreøkt, for høsten en uteklatreøkt. Det har vært en utfordring å få til flere uteøkter på grunn av dårlig vær, samt at det er vanskelig å være fleksibel nok med tanke på kvalifiserte instruktører som kan ha oppsyn med gruppen under klatringen.

2017

Mål 1: Å gjennomføre 2 innføringskurs med til sammen 16 deltakere, et per semester.

Innføringskurset skal ledes av en klatreleder med brukerbakgrunn og en erfaren instruktør.

Resultat: Det ble gjennom vår- og høstsemesteret 2017 gjennomført to innføringskurs med tilsammen 16 deltakere som startet. Totalt 6 av disse gjennomførte hele kurset som gikk over 10 uker. Det var to godkjente instruktører som avholdt kurset, hvorav en har brukerbakgrunn.

Mål 2: Å gjennomføre en ukentlig trening for gruppen på trinn tre i modellen med om lag 8 deltakere på hver økt.

Resultat: Fredagsgruppen har vært et tilbud for alle på nivå 3 hver fredag så langt i år. Gruppen ledes av en instruktør med brukerbakgrunn og det har vært om lag 5 deltakere hver gang (+/-3). Gjennom sommeren har det vært innendørs buldring i Bryggeriet som har vært i fokus og prosjektet har fått gode tilbakemeldinger fra de som har vært med. I tillegg til Fredagsgruppen har prosjektet også startet opp med klatring på tirsdager. De siste året har dette vært ledet av en instruktør med brukerbakgrunn og han har stilt opp på frivillig basis mens Bergen Klatreklubb har stilt klatreveggen i Bergenshallen til disposisjon. Her har det vært mellom 8-10 deltakere hver gang. En erfaren klatreinstruktør har vært med en gang i måneden og gitt tips til deltakerne som ønsker progresjon i klatreferdighetene sine.

Mål 3: Dra på klubbturn sammen med Bergen Klatretur

Resultat: Det var ingen deltakere fra prosjektet med på årets klubbturn. Prosjektet planlegger en egen tur for gruppen i løpet av høsten 2017. Det har vært vanskelig å få deltakerne til å ville delta på sosiale arrangement i regi av klatreklubben, men flere deltakere var med på dugnad for klubben.

Mål 4: Arbeide med bærekraftig drift av prosjektet

Resultat: Arbeidet med driftsmodellen ble tatt opp på flere møter i løpet av året, uten at noe konkret vei videre ble fattet.

Mål 5: Å gjennomføre minst to turer med klatring ute per semester.

Resultat: Det har i vårsemesteret blitt gjennomført en uteklatreøkt og 2 økter i løpet av høsten 2017.

Mål 6: Ha kurset "Klatreleder inne" for 3 deltakere med tilstrekkelig erfaring

Resultat: 2 deltakere gjennomførte kurset og fikk bestått "Klatreleder inne"

2018

Mål 1: 2 innføringskurs med til sammen 16 deltakere, ett per semester (trinn to i modellen)

Resultat: 2 innføringskurs ble gjennomført

Mål 2: Ukentlig trening for gruppen på trinn 3 i modellen med om lag 15 deltakere

Resultat: Det har gjennom hele året vært to ukentlige treninger, på tirsdager og fredager. Oppmøte gjennom året har variert, men det har vært til sammen jevnt mer enn 15 deltakere hver uke

Mål 3: Innføringskurset ledes av klatreledere med brukerbakgrunn, veileder har kurset

Trener 1 - Sport

Resultat: Begge innføringskursene ble ledet av instruktører med brukerbakgrunn. Veiledning ble gjort på månedsbasis av en erfaren klatreinstruktør.

Mål 4: Minst to uteklatreøkter per semester

Resultat: Det ble gjennomført til sammen tre uteklatreøkter i 2018, hvorav en hadde rekordstort oppmøte med mer enn 30 deltakere.

Mål 5: Kurs "Klatreleder inne" for deltakere med tilstrekkelig erfaring

Resultat: 1 deltaker fra prosjektet gjennomførte kurset "Klatreleder inne"

Mål 6: Dra på klubbturn i regi av Bergen Klatreklubb

Resultat: Ingen deltakere fra prosjektet var med på klubbturn i 2018, men flere stilte villig opp på dugnad for klubben

Mål 7: Etablere en bærekraftig drift av tilbudet slik at fremtidig drift sikres

Resultat: Solli DPS har sammen med Bergen Klatreklubb etablert en avtale om å fortsette tilbudet basert på resursene som er opparbeidet gjennom prosjektperioden, men vi leter fremdeles etter økonomiske støttespillere som kan hjelpe til med videreutvikling av modellen.

Summa summarum så har prosjektet vært en stor suksess for Bergen Klatreklubb, Solli DPS, Idrett Bergen Sør og deltakerne i prosjektet. Det er kanskje ikke så enkelt å se ut i fra de forskjellige delmålene hvor mye innsats og arbeid som er lagt ned i dette prosjektet, med en stor andel frivillige dugnadsbaserte timer og mye velvilje fra involverte parter. Enkelte utfordringer har det også vært, men det må man bare forvente når målgruppen er personer som sliter med å finne balansen i livet. Alle som har vært med på prosjektet så langt er i alle fall fulle av lovord, og vi kan stolt signere under på at dette prosjektet har bedret livene til mange av deltakerne som har vært med på det.

Økonomi

Prosjektet har gått mer eller mindre som budsjettert. Vi har utvidet tilbudet noe mer enn det som opprinnelig var planlagt, så alle midler i prosjektet er brukt opp per 31.12.18

	2016	2017	2018
INNETEKTER:			
Ekstrastifelsen	92 400	91 400	91 400
Bergen Klatreklubb	5 000	5 000	5 000
Solli DPS	15 000	15 000	15 000
SUM	112 400	111 400	111 400
UTGIFTER			
Honorarer veileder og instruktør	15 000	15 000	15 000
Honorarer klatreledere nivå to	18 400	18 400	18 400
Honorarer klatreleder nivå tre	43 500	43 500	43 500
Drif og utstyr (trinn to og tre)	21 500	21 500	21 500
Utgifer til turer	8 000	8 000	8 000
Kurs (klatreleder/trener 1 sport, Pedagogikk)	6 000	5 000	5 000
Sum	112 400	111 400	111 400

Oppsummering

Prosjektet "Møte med veggen" har vært en stor suksess for alle involverte parter og vi gleder oss til å fortsette med tilbudet også inn i 2019. Vi takker for støtten fra Extrastiftelsen!

Referanser

Asmundson, G. J. G., Fetzner, M. G., DeBoer, L. B., Powers, M. B., Otto, M. W., & Smits, J. A. J. (2013). Let's get physical: a contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. *Depression and Anxiety*,

Helsedirektoratet. (2008). Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Prochazka, H., Bu, E.T. & Martinsen E.W. 15. *Avhengighet og misbruk*. Oslo

Hovland, A., Nordhus, I. H., Sjøbø, T., Gjestad, B. A., Birknes, B., Martinsen, E. W., . . . Pallesen, S. (2013). Comparing Physical Exercise in Groups to Group Cognitive Behaviour Therapy for the Treatment of Panic Disorder in a Randomized Controlled Trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41, 408-432.

Hovland, A., Pallesen, S., Hammar, Å., Hansen, A. L., Thayer, J. F., Tarvainen, M. P., & Nordhus, I. H. (2012). The relationships among heart rate variability, executive functions, and clinical variables in patients with panic disorder. *International Journal of Psychophysiology*, 86, 269-275.

Johansen, H (2010) Pasient og fjellklatrar *Ergoterapeuten*,5

Martinsen, E. W (2004). *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.

Mykletun, A., et al. (2009). Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv. Noreg, Nasjonalt folkehelseinstitutt.