



FINNMARK
IDRETTSKRETS NORGES
IDRETTSFORBUND

TRENINGSKOMPIS FINNMARK 2016-2018

SLUTTRAPPORT TIL EXTRASTIFTELSEN Treningskompis Finnmark

FB76665

Prosjektleder Inger-Lise Eieland
Finnmark Idrettskrets/Norge Idrettsforbund.



Sluttrapport Treningskompis Finnmark 2016-2018

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Sammendrag.....	2
Bakgrunn for prosjektet.	3
Hovedmål.....	5
Delmål.....	5
Målgruppe.....	5
Organisering og gjennomføring.....	5
Resultater.....	6
Oppsummering og erfaringer.....	9
Konklusjon.....	9
Veien Videre.....	10
Vedlegg/Linker.....	10

Forord

Først og fremst ønsker vi å rette en stor takk til Extrastiftelsen for den støtten vi har blitt tildelt slik at vi kunne gjennomføre prosjektet Treningskompis i Finnmark. Disse midlene har betydd mye og vært avgjørende for å få flere mennesker med funksjonsnedsettelse og vedtak om bistand ut i aktivitet. Vi vil også takke vår økonomiske støttespiller Finnmark fylkeskommune for deres bidrag inn i prosjektet.

I løpe av prosjekt perioden har vi jobbet med støttekontakt tjenesten i Alta kommune, Hammerfest kommune, Sør-Varanger kommune og Vadsø kommune, tusen takk for at dere ville være med i prosjektet. Dette samarbeidet har ført til at vi har fått gjennomført Treningskompiskurs og fått til bruk av treningskompiser i den organiserte idretten.

Og sist men ikke minst må vi sende en stor takk til alle idrettslagene og klubbene i Finnmark som har bidratt til idrettstilbud og stilt med aktivitet under gjennomføringen av kurs.

Sammendrag

Bakgrunnen for dette prosjektet var at det ble meldt inn et behov fra kommuner om et kurs som kunne gi støttekontakter mer faglig kompetanse i møte med sine brukere. En ønsket å tilby fysisk aktivitet til alle brukere som var tildelt støtte-kontakter. Det var behov for et kortere kurs som skulle ruste støttekontaktene til å kunne ta med sine brukere ut i fysisk aktivitet. Målsettingen og målgruppen for dette prosjektet var å få flere med vedtak om støttekontakt ut i fysisk aktivitet og få til nye idrettstilbud som kunne ta imot denne gruppen.

Måloppnåelse og resultatvurdering.

Mål 1: Skape en aktiv fritid, trygghet og trivsel for personer som har bistandsbehov, gjennom tilbud om 4-6 timer organisert, fysisk aktivitet i uken gjennom skoleåret.

Resultat: Det nå er to idrettslag i Alta som tilbyr aktivitet for mennesker med bistandsbehov ved hjelp av treningskompiser. Til tross for flere forsøk på å få til flere tilbyd lyktes vi dessverre ikke. Men vi er veldig fornøyde med de to tilbudene vi har fått i gang.

Mål 2: 100 nye medlemskap i idrettslagene som er med i prosjektet.

Resultat: Nye medlemskap antar vi ligger på ca 30 nye medlemmer.

Antall personer i målgruppen nådd gjennom dette prosjektet

Om vi slår sammen antall nye medlemmer i idrettslag ca 30 stk og treningskompisvedtak fra kommunene i perioden på 117 stk kan vi anta å ha nådd ca 147 mennesker totalt igjennom prosjektet. Selv om vi ikke har nådd alle våre mål er vi likevel fornøyde med det vi har klart å få til. En kan nok med tanke på små forhold i Finnmark, si at vi hadde noe for høye ambisjoner når noen av målene ble satt.

Prosjekt gjennomføring

Prosjektet ble gjennomført med ansatt prosjektleder gjennom Finnmark idrettskrets i samarbeid med 4 kommuner og flere idrettslag/klubber. Kommunene eier treningskompisene og gjør vedtak. Idrettskretsen er eier av kursene og står for gjennomføringen, samt bistod idrettslagene som var med i prosjektet.

oppsummering/videre planer.

Prosjektet har bidratt til at flere brukere med vedtak om bistand har kommet seg ut i aktivitet. Prosjektet har bidratt til at kommunene har tilknyttet seg flere treningskompiser og støttekontakter. Vi vil i fremtiden fortsette samarbeidet med de kommunene som ønsker det. Vi vil også fortsette og oppfordre idretten til å satse på målgruppen og bistå de med kompetanse der vi ser at det er livlaget.

Bakgrunn for prosjektet.

Treningskontaktkurs med Helse Førde

I 2008 og 2009 ble det utdannet treningskontakter i flere Finnmarkskommuner. Treningskontaktene ble utdannet gjennom Helse Førde, som et samarbeid mellom Finnmark fylkeskommune, Høgskolen i Finnmark og Finnmark Idrettskrets. Konseptet til Helse Førdes var rettet mot personer med psykiske lidelser og/eller rusproblemer, der målet var å integrere fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Kurset, som er på 42 undervisningstimer, ble avholdt to ganger. Det inneholdt rusproblematikk, psykiatri, praktisk treningslære, kommunikasjon, anatomi, fysiologi og en hjemmeoppgave (som måtte bestå for å bli godkjent treningskontakt). Kurset var kvalitetssikret og godkjent av Idrettsforbundet.

Behov for en ny, enklere og rimeligere utdanning

I 2009 kom det signaler om at kommunene ønsket å tilby fysisk aktivitet til alle brukere som er tildelt støtte-kontakter. Man mente at treningskontaktkurset var for omfattende og dyrt, og en så behovet for en enklere utdanning/ kursing. Alta Kommune hadde utdannet åtte personer og Hammerfest hadde utdannet syv. I 2009 var det mellom 200 og 300 brukere i Alta. De hadde for få treningskontakter og et stort behov for å kurse nye.

Treningskompis Finnmark



En ønsket altså en ny og enklere metode, og ble enige om å kalle ordningen treningskompis. Trygg Ole Nilsen, som er kurslærer i idrettsforbundet og gymlærer på videregående skole, ble engasjert til å utvikle et kurs på 16 kurstimer. Målet med kurset er

- Å integrere fysisk aktivitet i forebygging og behandling, men nå på generell basis, ikke bare spisset inn mot rus og psykiatri.
- Å bidra til økt bevissthet og kunnskap om fysisk aktivitet hos støttekontakter blant annet for at de skal kunne bidra til tilpasset aktivitet for mennesker med særskilte behov.
- Gjennom kunnskap kunne motivere brukere til deltakelse på vanlige treningsarenaer som for eksempel det frivillige lag- og organisasjoner tilbyr.
- Å bidra til mestringsopplevelse hos bruker gjennom å bygge på hans/hennes ressurser (Empowerment).

Konseptet fungerte godt

I perioden 2011–2013 ble [kurset](#) prøvd ut, med Trygg Ole Nilsen som kurslærer. Det ble justert noe under veis og erfarte at en suksessfaktor var å invitere idrettslag med som bidragsytere. Slik knyttet kursdeltakerne kontakt med ulike aktivitetstilbydere i lokalmiljøet. Treningskompisenes terskel ble dermed lavere i forhold til å ta «sine» brukere med til ulike aktiviteter.

Kurset viste seg også å være svært verdifullt for saksbehandlerne, fordi de der kunne danne seg et bilde av hver enkelt kursdeltaker/ fremtidig treningskompis. Dette gjorde det enklere å finne riktig treningskompis til den enkelte bruker/ mach i forhold til alder, interesse, kjønn, m.m. En erfarte også at enkelte grupper hadde behov for mer tilrettelagt aktivitet enn det en kunne tilby, og en måtte få etablert noen ekstraordinære tiltak. En søkte derfor Extrastiftelsen om prosjektmidler til å ta konseptet et hakk videre, og fikk tilskudd til to år.

Perioden 2014 - 2015

Målet var å selge inn treningskompiskonseptet til alle kommunene i Finnmark, samtidig som vi ville jobbe for å få til mer tilrettelagt aktivitet. Treningskompiskonseptet ble presentert for alle kommunene i Finnmark. Alta, Sør-Varanger, Vadsø og Hammerfest tok konseptet i bruk.

Nytt prosjekt – 2016-2018

Nå var vi godt i gang med å få etablert treningskompisordningen, som et alternativ til ordinær støttekontakt. Mange treningskompiser etterspurte faglig påfyll som kunne bidra til å lette kommunikasjons- og motivasjonsjobben mot brukerne, samt et mer permanent tilbud som kan ta i mot de brukerne som har størst bistandsbehov. Treningskompisordningen i Finnmark var skapt av idretten, og er blant annet etablert som et betydningsfullt forebyggende folkehelseiltak i Alta og Hammerfest. I 2016 - 2018 ville vi at treningskompiskonseptet skulle videreutvikles, og vi ønsket å bruke det som

verktøy for å få etablert varige og forutsigbare idrettstilbud til mennesker med behov for tilrettelegging, gjennom et nytt prosjekt, kursing av nye treningskompiser og tilby kursede treningskompiser faglig påfyll.

Hovedmål

Finnmark Idrettskrets skal bidra til at flere funksjonshemmede får informasjon og finner et tilrettelagt aktivitetstilbud lokalt. Vi ønsker å bruke erfaringene fra treningskompisordningen i Hammerfest, Sør-Varanger, vadsø og Alta til å finne en modell som kan skape varige aktivitetstilbud for mennesker med bistandsbehov i idrettslag/ klubber.

Hovedmålet i prosjektet er å bidra til etablering av minst to nye særiddrettstilbud for mennesker med bistands-behov i fire kommuner.

- Skape en aktiv fritid, trygghet og trivsel for personer som har bistandsbehov, gjennom tilbud om 4-6 timer organisert, fysisk aktivitet i uken gjennom skoleåret.
- 100 nye medlemskap i idrettslagene som er med i prosjektet.

Delmål

Gjennom Treningskompis Finnmark skal vi i perioden 2016 – 2018:

- Utदानe minst 150 nye treningskompiser, til treningskompisordningen.
- Utvikle, og tilby fire årlige kurs, som tar for seg ulike sykdomsbilder og behov i sammenheng med disse
- Tilby nyutdannede treningskompiser faglig påfyll i form av idrettens kurs Coaching og kommunikasjon og Paraidrettskurs.
- I samarbeid med særforbund, tilby to ulike trenerkurs/ etterutdanningsmoduler som tar for seg idrett for funksjonshemmede på fire steder i Finnmark.
- Etablere samarbeid med ulike interesseorganisasjoner (som ADHD-foreningen, Norsk Handikapforbund m.fl.), for å få deres hjelp til å nå ut til målgruppen.

Målgruppe

Prosjektets målgruppe er mennesker med bistandsbehov.

Organisering og gjennomføring

Prosjektet ble gjennomført med ansatt prosjektleder gjennom Finnmark idrettskrets i samarbeid med 4 kommuner og flere idrettslag/klubber. Gjennom idretten ville vi gi et forutsigbart og fast

aktivitetstilbud til mennesker med behov for bistand i Alta, Hammerfest, Sør-Varanger og Vadsø. Tilbudet skulle være åpent for alle, men vi ville i hovedsak kanalisere deltakere til tilbudet gjennom treningskompisordningen.

Idretten og hadde aktivitetskompetansen og skulle stå for aktivitetstilbudet og faglig påfyll/ kurs i forhold til dette, mens kommunene skulle stå for saksbehandling, bidra med helsekompetanse og oppfølging av treningskompisene. Treningskompiskursene ble gjennomført som et samarbeid mellom Idrettskretsen, Kommunene og idrettslag/klubber som stilte med sin aktivitet som en del av kurset.

Resultater

Mål 1: Skape en aktiv fritid, trygghet og trivsel for personer som har bistandsbehov, gjennom tilbud om 4-6 timer organisert, fysisk aktivitet i uken gjennom skoleåret.

Resultat: Det nå er to idrettslag i Alta som tilbyr aktivitet for mennesker med bistandsbehov ved hjelp av treningskompiser. Alta IF sitt FFU lag har en gang i uken en fast fotball trening hvor 4 treningskompiser bidrar inn på treningene. BUL håndball har startet opp med HFU lag og kjører også trening en gang i uken bistått med 4 treningskompiser. Disse to lagene har noe av de samme brukerne og har derfor en avtale om en trening hver i uken slik at ikke en blir satt i en posisjon der en må velge et tilbud men kan delta på begge.





BUL Håndball sitt FFU lag med trenere og treningskompiser tatt på deltagelse under Alta turneringen.

Vi har ikke lyktes med å få til flere faste treningstilbud i de resterende kommunene. Dette er noen av tiltakene som ble gjort.

Vi forsøkte å få til EL-innebandy i samarbeid med Alta innebandy forbund og Norges bandyforbund.

Vi kjørte en rekrutteringsdag i Alta i 2016 hvor det dessverre var dårlig oppmøte og for lite engasjement/resurser i idrettslaget til å følge videre opp med tilbud.



Bilde fra rekrutteringsdag EL-Innebandy i Alta

I Hammerfest 10.06.2017 kjørte vi rekrutteringsdag i samarbeid med Hammerfest Klatreklubb og Klatreforbundet. Heller ikke her var det stort oppmøte, men klubben er positive til å få til tilbud og vil gjøre nye forsøk med å invitere inn mennesker med funksjonsnedsettelse til å komme å prøve ut klatring. Hammerfest kommune og fritid med bistand er også positive til å stille med treningskompiser til dette tilbudet dersom det blir aktuelt og vil oppfordre brukere av ordningen til å delta på treninger.



Teamet i fra Hammerfest Klatreklubb på rekrutteringsdag



Det har også vært kontakt med Hammerfest Frisbeeklubb som har vist interesse til å starte opp tilbud, vi har hatt møte med klubben og kommunen. Vi har ikke kjørt tiltak da det har vært lite respons fra klubben den seneste tiden.

Det er opprettet kontakt med fotballforbundet med tanke på en satsning på FFU lag i flere kommuner i Finnmark. Så langt har det vært vanskelig å oppnå positiv respons fra klubbene. I Hammerfest har fotballmiljøet ikke fraskrevet tanken, men sier at de pr dags dato ikke har hallkapasitet.

I Vadsø og Sør-Varanger har vi ennå ikke lyktes med å få til tiltak i idrettslag/klubber. Noe av grunnen her kan være at det har vært vanskelig å få til et godt samarbeid med kommunen da det har vært mange utskiftninger og sykemeldinger blant saksbehandlere.

Mål 2: 100 nye medlemskap i idrettslagene som er med i prosjektet.

Resultat: Nye medlemskap antar vi ligger på ca 30 nye medlemmer.

Delmål

Gjennom Treningskompis Finnmark skal vi i perioden 2016 – 2018:

- Utdanne minst 150 nye treningskompiser, til treningskompisordningen.
Resultat: I løpe av prosjektperioden har vi utdannet 125 treningskompiser.
- Utvikle, og tilby fire årlige kurs, som tar for seg ulike sykdomsbilder og behov i sammenheng med disse
Resultat: Ble ikke gjennomført ikke da det ikke har vært etterspørsel fra kommunene eller idrettslagene. Det har heller ikke vært økonomisk grunnlag nok til å prioritere dette.
- Tilby nyutdannede treningskompiser og idrettslag som samarbeider med oss faglig påfyll i form av idrettens kurs Coaching og kommunikasjon og kurset Paraidrett.
Resultat:
2016: har vi gjennomført kurset Paraidrett i Alta i Mars og Oktober.
2017: har vi gjennomført kurset Paraidrett i Hammerfest i januar, Coaching og kommunikasjon i Vadsø i mars og kurset Paraidrett i Sør-Varanger i april.
2018: har vi gjennomført kurset Coaching og Kommunikasjon i Alta i februar.
- I samarbeid med særforbund, tilby to ulike trenerkurs/ etterutdanningsmoduler som tar for seg idrett for funksjonshemmede på fire steder i Finnmark.
Resultat: I hammerfest har Klatreforbundet kjørt sitt tilretteleggingskurs for Hammerfest Klatreklubb i forbindelse med rekruteringsdagen. Hammerfest Klatreklubb har også deltatt på NIF sitt paraidrettskurs i Mars. Alta FFU og BUL HFU har deltatt på NIF sitt Paraidrettskurset i 2016.
- Opprette en styringsgruppe med representanter fra kommunene og idrettskretsen. Avklaring av ressursbruk mellom idrettskrets og kommuner.

Resultat: Møte med saksbehandlere fra alle kommunene ble gjennomført i mai 2016 i Sør-Varanger, Mai 2017 i Alta og April 2018 i Hammerfest. Styringsgruppen består av en saksbehandler fra hver av kommunene som er med i prosjektet i tillegg til prosjektleder fra Finnmark idrettskrets (FIK).

- Etablere samarbeid med ulike interesseorganisasjoner (som ADHD-foreningen, Norsk Handikapforbund m.fl.), for å få deres hjelp til å nå ut til målgruppen.

Resultat: Interesse organisasjoner har bidratt med å spre og dele informasjon med sine medlemmer og hatt innslag om tiltak og ordning i sine medlemsblad.

Oppsummering og erfaringer

Prosjektet har bidratt til at flere brukere med vedtak om bistand har kommet seg ut i aktivitet. Tilbakemeldinger fra Alta og Hammerfest kommune, som er de kommunene hvor det har vært størst eierskap til prosjektet, noe som også har ført til mer aktivitet i disse kommunene sier «*vi opplever at treningskompis begrepet begynner å bli kjent for mange og vi opplever en økning på søknader. Vi har også fått et nærmere samarbeid med blant annet frisklivscentralen og idrettslagene i vår kommune. Vi ønsker å videreføre ordningen. Vi erfarer at flere og flere ønsker treningskompis i stedet for ordinær støttekontakt. Kurset treningskompis har ført til at det har vært enklere for oss å knytte til oss nye treningskompiser og støttekontakter til kommunen.*»

Det er i disse kommunene vi har fått til aktivitetstilbud i Idrettslagene, hvor de har sett nytten av å bruke treningskompiser i gruppetilbud både innenfor idretten og utenfor idretten. I Alta har det vært bruk av treningskompiser som har ledet svømmegrupper, i Hammerfest har de flere treningskompiser med innvandrerbakgrunn som har ansvaret for fotballtilbud for asylsøkere/innvandrere.

Sør-Varanger og Vadsø kommune er kommunene hvor vi ikke har fått til like mye aktivitet. Her har vi slitt med å få kontinuitet i samarbeidet. Det har vært mange utskiftninger blant saksbehandlerne i kommunene her, noe som har ført til dårlig eierskap og mangel på engasjement. Men også her har vi noen solskinnshistorier. Vi har blant annet en tidligere bruker som gjennom sin opplevelse med å ha treningskompis, selv har blitt treningskompis for noen. Denne personen kom seg ikke ut i aktivitet på egen hånd og slet med psykiske vansker. Med hjelp av en treningskompis kom vedkommende seg ut og startet med å trene på treningsstudio. Med tiden gikk dette så bra at vedkommende ikke hadde behov for treningskompis da mestringsen og lysten til å trene var så stor at vedkommende kunne greie dette selv. Vedkommende meldte seg på neste treningskompiskurs med et ønske om å bidra til at andre skulle få samme opplevelsen. I Sør-Varanger har vi også en utøver som sammen med sin treningskompis og lokale skiklubb deltok på Special Olympics World Winter Games og fikk en tredje plass under stafetten.

Konklusjon

Prosjektet har fungert godt i de kommunene som var med på å starte prosjektet, som har sett nytten av ordningen og har hatt et eierskap til prosjektet. Prosjektet har ikke fungert like godt i de kommunene

som har kommet med underveis og fått beskjed fra sine overordnede om at deres kommune skal være med i prosjektet.

Nye idrettstilbud har vi fått til i Alta der innbyggertallet er større enn i de resterende kommunene, hvor ordningen er godt etablert i kommunen og hvor saksbehandlere ikke har vært skiftet ut. I de idrettslagene hvor vi har fått til aktivitet har det vært ildsjeler som har ville være en del av dette og selv tatt initiativ til å ville starte opp med nye tilbud. Disse ildsjelene jobber til daglig med utviklingshemmede, har god kjennskap til gruppen. De har gjennom jobben kunne rekruttere deltagere til tilbudene, og det har vært en kjempe fordel. Ikke minst har de hatt god støtte og oppbakking fra sitt idrettslag. Ordningen har vært positiv for kommunene som gjennom kursene har kunne knytte til seg mange nye treningskompiser og støttekontakter, dette har ført til at flere har kommet seg ut i aktivitet.

Tips til andre som ønsker å jobbe med lignende prosjekt er å finne de riktige menneskene til å bidra inn. Oppsøke miljøer og mennesker som lever tett innpå brukergruppen og har god kjennskap til disse. Finne de foreldrene som har et stort ønske om at sitt barn skal få delta på idrettsaktivitet og ikke minst sørg for at tiltakene er forankret i idrettslaget/klubben.

Veien Videre

Vadsø og Sør-Varanger kommune har medelt at de ikke ønsker å videreføre ordningen i sine kommuner. Alta og Hammerfest ønsker å fortsette og utvikle og tilby ordningen. Finnmark idrettskrets er positive til å fortsette samarbeidet med de kommunene som ønsker det. Fortsette med å koble idretten opp imot treningskompis ordningen der vi ser det er livlaget. Vi vil se på muligheten for å få støtte til å kunne gjennomføre kursene fra Finnmark fylkeskommune, og har sendt inn en søknad om støtte for gjennomføring av kurs 2019. På sikt tenker vi at kommunene kan ta større ansvar for gjennomføringen og den økonomiske utgiften med kursene. Vi vil se på hvordan vi kan gjøre kurset billigere og enklere for kommunen å gjennomføre.

Vedlegg/Linker

Link til innslag om treningskompis ordningen NRK

<https://www.nrk.no/troms/vil-ha-stottekontakter-til-trening-1.7508207>

Link til avisinnslag om håndball tilbud Alta Posten

<http://www.altaposten.no/sport/2016/08/18/Utviklingshemmede-f%C3%A5r-h%C3%A5ndballtilbud-13203111.ece>

Link til innslag fra Alta Posten under besøk hos BUL Håndball fra Extrastiftelsen

<http://www.altaposten.no/sport/2017/03/10/Roses-opp-i-skyene-14423272.ece>

Link til innslag fra Extrastiftelsen under besøk hos BUL Håndball

<https://extrastiftelsen.no/prosjekter/smil-gjengen-gjor-dagen-fantastisk/>





Link til TV innslag fra Altaturnering BUL håndball

<http://www.altaposten.no/tv/#!/video/20388/se-dagens-tv-nord-sending>

Link til sponsorfilm fra Frikant om BUL håndball

<https://www.facebook.com/frikant/videos/867468826689523/>

Link til artikkel i NHF

<http://nordnorge.nhf.no/showfile.ashx?fileinstanceid=9b661082-d663-452a-879a-fb154cbc0923>

Link til artikkel i NHF

<http://nordnorge.nhf.no/showfile.ashx?fileinstanceid=b12df3d4-8c97-4a98-872e-c6a599ef050c>

Link til artikkel i Alta Posten om Alta IL FFU lag Fotball

<https://www.altaposten.no/lokalt/sport/article533422.ece>

Link til brosjyre

file:///L:/IK20/Prosjekter/Treningskompis/ALTA/BrosjyreAlta_final.pdf

Lakselv, januar 2019

Inger-Lise Eieland
Finnmark Idrettskrets

