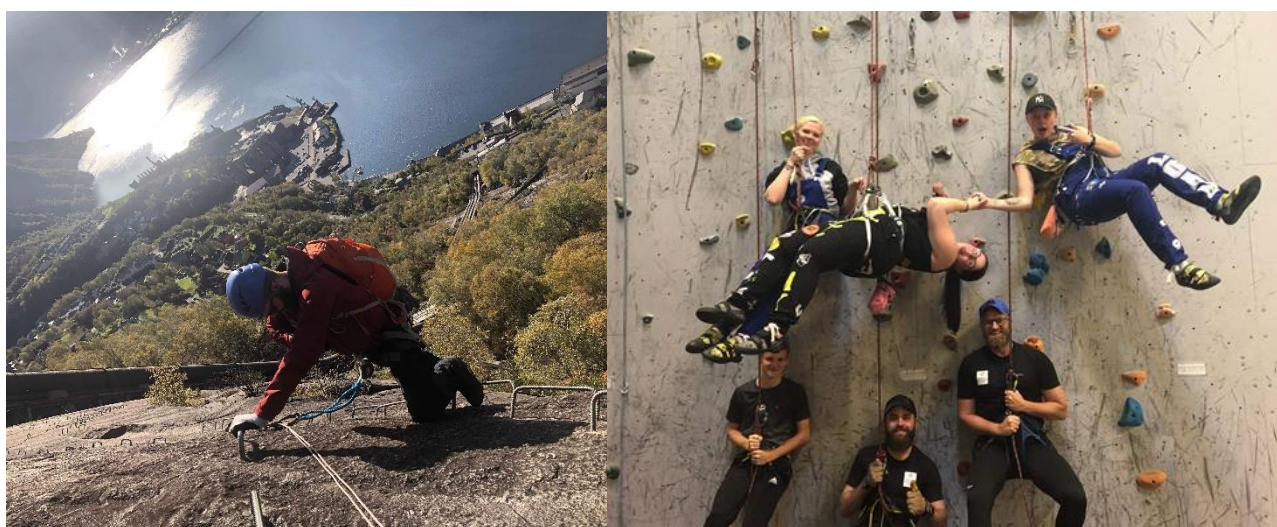


Sluttrapport

UTRUSTET-UNG



- Et aktivitetstilbud for unge rusavhengige eller unge som står i fare for å bli det



2016/FB76622 Forebygging
Utrustet Ung, Idrett Bergen Sør
Norges Idrettsforbund og olympiske og paraolympiske komité
Elise Birkeland
1. februar 2020

Forord

Idrett Bergen Sør ble i 2016 tildelt midler fra Stiftelsen DAM til gjennomføring av prosjektet Utrustet-Ung. Gjennom prosjektet «Utrustet-ung» ønsket Idrett Bergen Sør (IBS) å etablere et aktivitetstilbud i et sunt og trygt miljø for unge rusmiddelavhengige som er tidlig i forløpet, og unge mennesker som er i faresonen for å bli rusmiddelavhengige. Dette ble gjort i tett samarbeid med aktører som sitter på relevant kunnskap og jobber med målgruppen. 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 Stiftelsen DAM for finansiering av prosjektet i perioden 2016-2019. Midlene, samt forutsigbarheten med støtte over 4 år har gjort det mulig for oss å tilrettelegge tilbud for unge som gjerne faller utenfor både idretten og samfunnet. Vi ønsker også å takke våre økonomiske støttespillere i Vestland fylkeskommune, Politidirektoratet og ulike banker og stiftelser.

Gode samarbeidsparter som Bergen Kommune, forebyggende avdeling i politiet, Utekontakten og Tidlig Ute, Styve Gard, Solli DPS, Stiftelsen Bergenslinikkene og Wayback har vært med på å gjøre dette prosjektet til det det har blitt. Disse aktørene har blant annet spredd informasjon om tilbudet vårt, bidratt til rekruttering av deltakere, samt gode samarbeids- og nettverksmøter. Vi må takke alle deltakerne som har kommet med tilbakemeldinger, bidratt inn i aktivitetene og gjort tilbudet til det sosiale og positive samlingspunktet som det har blitt i dag. Vi må også få takke våre erfaringskonsulenter som har gjort en uvurderlig innsats både ved å komme med innspill og bidra i utformingen av tilbudet, men ikke minst med den måten de møter målgruppen på. Dette tilbudet hadde ikke blitt det samme uten ressurspersoner med egen erfaring.

Utrustet-Ung 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	3
Bakgrunn, målgruppe og målsetting	4
Prosjektgjennomføring/metode.....	5
Mål 1:.....	5
Mål 2:.....	6
Mål 3:.....	6
Mål 4:.....	7
Mål 5:.....	8
Mål 6:.....	9
Resultater og resultatvurdering	9
Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	11
Vedlegg.....	12

Sammendrag

Idrett Bergen Sør satser på Folkehelse og ønsker og nå utsatte grupper i samfunnet og mennesker som tradisjonelt sett faller utenfor den ordinære idretten. IBS jobber forebyggende, og tilfører samfunnet nye tilbud som styrker det helhetlige tilbudet i Bergen kommune. I Utrustet-Ung ønsket vi å bygge videre på gode erfaringer fra prosjektet Utrustet (2013-2015). I Utrustet fikk vi i gang gode samarbeid og tilrettelagte kurs og tilbud som vi med Utrustet-Ung ønsket å utvikle videre, med et større fokus på forebygging. I følge Helsedirektoratet er ungdomstiden en svært sårbar periode for å utvikle rusavhengighet. Ungdom som har en tidlig rusdebut utgjør en spesielt utsatt gruppe. Målsettingen med Utrustet-Ung har vært å utvikle aktivitetstilbud med fokus på fysisk aktivitet og mestring for unge rusmiddelavhengige.

I gjennomføringen av Utrustet-Ung har det tverrfaglige samarbeidet stått i fokus. Vi har hatt et tett samarbeid med ansatte fra Utekontakten, Kriminalitetsforebyggende avsnitt Vest politidistrikt, Gatemegling og døråpner (røde kors), Crux styve gard, Wayback, kriminalomsorgen og Solli DPS og Bergensklinikkene avdeling Ung. Vi har også vært i tett dialog med målgruppen. Gjennom hele prosjektperioden har vi hatt en engasjert erfaringskonsulent, og flere av deltakerne har også på eget initiativ bidratt som ressurser på tilbudene. I løpet av prosjektperioden har vi nådd om lag 70 unike deltakere i målgruppen.

Vi har nådd vårt hovedmål, nemlig å utvikle levedyktige aktivitetstilbud for målgruppen. Delmålene med å gjennomføre ulike ekspedisjoner, ha et tverrfaglig samarbeid og dialog med målgruppen har vi også oppnådd. De ukentlige tilbudene har blitt svært viktig for ungdommene, og mange av deltakerne sier at dette er ukens høydepunkt og har vært med på å forandre livene deres. Vi er derfor stolt over at de ukentlige tilbudene kommer til å fortsette. En av grunnene til dette er at vi gjennom prosjektperioden har knyttet til oss gode og viktige ressurspersoner.

Vi ser fortsatt viktigheten av å ha stabile instruktører og voksenpersoner på tilbudene, og vil så langt det lar seg gjøre fortsette med to instruktører, hvor minst en er erfaringskonsulent. Vi har gjennom disse årene gjort oss viktige erfaringen på hvordan vi kan jobbe, hvem vi bør samarbeide med, og hvilke innhold vi bør prioritere. Vi kommer til å fortsette å søke midler av ulike tilskuddsordninger for å kunne fortsette arbeidet.

Bakgrunn, målgruppe og målsetting

Idrett Bergen Sør (IBS) er en forening bestående av de 5 idrettslagene: Gneist, Bjarg, Fana, Smørås og Kalandseid. Idrettslagene tilbyr hver for seg et bredt spekter av tradisjonelle aktiviteter som drives på frivillig basis. IBS satser på Folkehelse og ønsker og nå utsatte grupper i samfunnet og mennesker som tradisjonelt sett faller utenfor den ordinære idretten.

IBS samarbeider på tvers av etater, i dette prosjektet mellom helse og idrett. Dette gir muligheter for å kunne lære av hverandre, utnytte hverandres kompetanse og ikke minst skape et godt tilrettelagt tilbud for målgruppen. IBS jobber forebyggende, og tilfører samfunnet nye tilbud som styrker det helhetlige tilbudet i Bergen kommune. I Utrustet-Ung ønsket vi å bygge videre på gode erfaringer fra prosjektet Utrustet (2013-2015). I Utrustet fikk vi i gang gode samarbeid og tilrettelagte kurs og tilbud som vi med Utrustet-Ung ønsket å utvikle videre, med et mer forebyggende fokus.

I følge Helsedirektoratet er ungdomstiden en svært sårbar periode for å utvikle rusavhengighet. Ungdom som har en tidlig rusdebut utgjør en spesielt utsatt gruppe. I *Stortingsmeldingen Se meg! En helhetlig ruspolitikk*, kan man lese at tidlig debut med bruk av rusmidler som hovedregel vil øke sannsynligheten for et mer langvarig og sammensatt forløp. I Stortingsmeldingen er det også vektlagt at frivillig sektor er en betydelig aktør i det lokale rusarbeidet. Vi i IBS ønsket å utvikle et prosjekt med fokus på unge rusmiddelavhengige, i tett samarbeid med aktører som jobber med målgruppen.

Vi ønsket å gi våre samarbeidsparter et tilrettelagt aktivitetstilbud som de kunne henvise målgruppen til.

En undersøkelse gjort blant 290 elever i videregående skole viser at når ungdom deltar og mestrer fysisk aktivitet, kan dette være med på å styrke den positive oppfatningen man har av seg selv. Det kommer også frem at ungdom som blir i bedre fysisk form, kan få en mer positiv sosial tilbakemelding fra andre, noe som vil kunne resultere i en bedre selvoppfatning. I tråd med samarbeidspartene sine satsningsområder var målgruppen i dette prosjektet rusmiddelavhengige, eller unge som er i fare for å bli det, i alderen 15 til 25 år. På bakgrunn av tilbakemeldinger og råd fra samarbeidspartene ble vi enig om å skille mellom to grupper. En for ungdom mellom 15-18 år som er tidlig i forløpet, og som ble henvist fra politiet, utekontakten og andre relevante aktører. Andre gruppen er for de mellom 19 og 25 år som gjerne har kommet lenger i forløpet med rus og kriminalitet, og som ble henvist fra Stiftelsen Bergensklinikkene avdeling ung, Solli DPS og andre relevante aktører.

Målsettingen med Utrustet-Ung har vært å utvikle aktivitetstilbud med fokus på fysisk aktivitet og mestring for unge rusmiddelavhengige. Dette har blitt til gjennom et tett tverrfaglig samarbeid. Det og nå et mål gir motivasjon og mestringsfølelse, et fokus i dette prosjektet har derfor vært å bruke målsetting bevisst, og støtte opp om deltakerne slik at de når målene sine. Ved å rette fokuset mot unge rusmiddelavhengige ønsket vi å jobbe forebyggende, ved å tilby spennende aktiviteter i et sunt miljø og på denne måten unngå at målgruppen havner dypt inn i rusmiljøet.

Prosjektgjennomføring/metode

IBS ønsket å tilby faste aktiviteter hver uke. Her skulle det være fokus på trygge rammer, mestring, forutsigbarhet og spenning gjennom fysiske aktiviteter. Det skulle også være fokus på å bygge opp et sosialt miljø og trygghet i gruppen. Når dette var etablert var det ønskelig å jobbe sammen mot større mål som ekspedisjoner og kurs.

Gjennomføringen er samlet under ulike mål for prosjektet.

Mål 1:

Utvikle prosjektet i tett dialog med prosjektgruppen

Siden prosjektplanleggingen startet har prosjektgruppen vært involvert i Utrustet-Ung. Vi gjennomførte et prosjektgruppemøte i forkant av at søknaden ble sendt. Deretter har vi hatt prosjektgruppemøter 2 ganger årlig. Dette har bidratt til at prosjektet har vært forankret, i tillegg har

aktørene kommet med innspill og ønsker om innhold og gjennomføring. I løpet av prosjektårene har prosjektgruppen blitt utvidet med aktuelle aktører. Prosjektgruppen har bestått av ansatte fra Utekontakten, Kriminalitetsforebyggende avsnitt Vest politidistrikt, Gatemegling og Døråpner (Røde Kors), Crux Styve Gard, Wayback, kriminalomsorgen og Solli DPS. Bergensklinikkene avdeling Ung var med i prosjektgruppen ved oppstart og de 3 første årene, men ønsket ikke lenger å delta fra 2019, grunnet omstrukturering internt.

I tillegg til prosjektgruppemøtene har vi vært i jevnlig dialog med de ulike aktørene i forhold til rekruttering, oppfølging av ungdommene, samt veiledning ved behov.



Mål 2:

Bruke målgruppen som ressurs i tilbudet i form av erfaringskonsulent og treningsveiledere

Siden oppstart har vi hatt en erfaringskonsulent. Han er en utrolig reflektert mann som vi ser på som en enorm ressurs i Utrustet-Ung, som sitter på en unik kunnskap og erfaring om det å være rusmiddelavhengig. Vedkommende har vært en god inspirasjon og rollemodell for deltakerne. Han har deltatt i planleggingen, vært med på prosjektgruppemøtene, vært fast instruktør på aktivitetene og har også vært med på ulike arenaer hvor vi har rekruttert deltakere. Siste halvdel av 2019 var han i farspermisjon, da hadde vi en annen erfaringskonsulent, som har vært fast deltaker på våre tilbud i mange år. I tillegg har flere av deltakerne blitt en ressurs inn i prosjektet. De har hjulpet til på aktiviteten, bistått som med-instruktør og flere av dem har også vært assistent på klatrekurs etter eget ønske.

Mål 3:

Utvikle faste ukentlige aktivitetstilbud for målgruppen

Ved oppstart av prosjektet i 2016 startet vi med å etablere faste ukentlig tilbud. Vi startet med tilbud til den eldste gruppen, da vi allerede hadde aktuelle deltakere til denne. På bakgrunn av tidligere erfaring ble det besluttet å opprette klatretilbud. Dette er aktivitet vi har god erfaring med, og som

målgruppen virker som de trives med. Det ble besluttet å ha aktivitet for den eldste gruppen på dagtid, da de fleste har falt ut av skolen eller står uten jobb og savner tilbud på dagtid. Dette tilbudet har blitt bygget opp gjennom disse 4 årene, og har blitt mer og mer populært. Det har vært en naturlig utskifting av deltakere gjennom disse årene. Mange har fått jobb, noen har fått andre tilbud på dagtid og det har fortløpende kommet nye deltakere til.

Når tilbudet for den eldste gruppen var godt etablert, ble det opprettet tilbud for den yngste gruppen. Her ble det besluttet å ha klatretilbud på ettermiddag/kveldstid, da målgruppen er på skolen på dagtid. Tilbudet har vært samtidig som Idrettslaget Gneist har klatretilbud for en ungdomsgruppe. På denne måten har det vært en inkluderende arene hvor målgruppen har blitt introdusert for det ordinære tilbudet i idrettslaget. Flere av ungdommene har på eget initiativ gått over til ordinære tilbud etter hvert. Vi brukte mye tid på rekruttering og dialog med samarbeidspartene i etableringen av denne gruppen. Samarbeidsaktørene var behjelpelig med å bli med deltakerne på tilbudet de første gangene, for å gjøre terskelen lavere. Dette har blitt et svært populært tilbud, og rekrutteringen av nye deltakere har etter hvert gått av seg selv.

I tillegg til den fysiske gevinsten av å være i aktivitet opplever vi at det sosiale er ekstremt viktig. Vi har derfor stort fokus på det sosiale, det er alltid lagt inn i en fast pause hvor den gode samtalen er i fokus.



Mål 4:

Gjennomføre tilrettelagte kurs

I løpet av prosjektperioden har det blitt gjennomført ulike kurs. Vi har til sammen gjennomført 7 klatrekurs, og 2 våttkortkurs. Ved at deltakerne gjennomførte klatrekurs har de hatt mulighet til å sikre de andre deltakerne på klatringen. Dette har bidratt til et høyt aktivitetsnivå og at mange har fått klatret på samme tid. Deltakerne har fått en stor mestringsopplevelse ved å kunne være med på å sikre de andre deltakerne og ved å utveksle egne erfaringer i klatreveggen. Vi ser også at det er

flere som har tatt med seg venner og familie på klatring, både på fritiden og sammen med oss. I forbindelse med de første ekspedisjonene, ble det gjennomført våttkortkurs. Deltakerne syntes dette var et spennende kurs og de fikk en mestringsfølelse og trygghet de fikk bruk for under ekspedisjonen.

Mål 5:

Gjennomføre til sammen 4 ekspedisjoner

Som planlagt ønsket vi å etablere de ukentlige tilbudene før vi jobbet mot større mål som ekspedisjon. Siden år 2 har vi gjennomført ekspedisjoner. År 2 ble det gjennomført tur til Sotra for hver av gruppene. God planlegging i forkant med deltakerne og mye pågangsmot resulterte i to fantastiske 3 dagers ekspedisjoner med mange mestringsopplevelser på både vann og land.

Deltakerne var selv med på å bestemme hva vi skulle gjøre på ekspedisjonene, og hvor vi skulle dra. På bakgrunn av at flere ikke hadde så mye erfaring fra friluftaktivitet og bekymret seg for å dra langt, ble det besluttet å legge ekspedisjonene til Sotra, som er ca 1 times kjøring unna Bergen. År 3 ble det gjennomført to ekspedisjoner til Hardanger, i samarbeid med Hardanger Eventyr som la opp til en variert og aktiv helg. Her fikk deltakerne blant annet prøve seg på Via ferrata, matlaging ute, overnatting i lavvo, fiske, kano og andre friluftsliv aktiviteter. Deltakerne har hatt en aktiv rolle i planleggingen av turen. En slik tur ser vi skaper store mestringsopplevelser, sosial tilhørighet og økt kompetanse hos deltakerne, noe som bidrar til å skape gode ringvirkninger i deres hverdagsliv. År 4 ble det på bakgrunn av økonomi besluttet å gjennomføre ekspedisjon for en av gruppene. Dette ble for den yngste gruppen, da det var mange nye deltakere. Her valgte vi å gjenta suksessen med

Hardanger i samarbeid med Hardanger eventyr.



Mål 6:

Totalt 30-40 mennesker som benytter seg av tilbudene

I løpet av prosjektperioden har vi nådd mange ungdommer i målgruppen. Gruppen for de eldste har vært stabil, og i løpet av prosjektperioden har vi nådd ca. 50 unike deltakere. Gruppen for de mellom 15-18 år tok lenger tid å etablere, men de siste årene har det kommet svært mange ungdommer. På det meste har det vært 30 deltakere på det ukentlige tilbudet. I løpet av prosjektperioden har vi nådd ca. 70 unike deltakere. Til sammen gjennom prosjektperioden har vi nådd 120 unike deltakere. Alle har deltatt på de ukentlige tilbudene, noen har deltatt på ekspedisjoner, noen har deltatt på kurs, og noen har deltatt på aktivitetsdager. Per i dag er det et snitt på ca. 40 deltakere som kommer ukentlig.

Resultater og resultatvurdering

På bakgrunn av et godt forarbeid og en etablert prosjektgruppe i forkant av prosjektperioden hadde vi ganske klart for oss hvordan prosjektet skulle bli gjennomført. Det har oppstått utfordringer underveis, og den yngste gruppen tok tid å etablere. Vi opplever likevel at prosjektet har gått etter planen, og at vi i stor grad har gjennomført prosjektet som planlagt. I starten av prosjektperioden fokuserte vi på å etablere faste ukentlige tilbud med god deltagelse. Vi opplever at det for målgruppen er positivt å ha et fast sted å komme til. Forutsigbarheten ved å ha tilbudet samme tid og sted gjennom hele prosjektperioden har vi erfart er viktig. Vi har hatt en jevnlig dialog med deltakerne, i tillegg delte vi ut en spørreundersøkelse i slutten av 2019. Noen av tilbakemeldingene vil bli presentert her. En deltaker skrev:

Jeg synes det er fint å ha noe å gjøre på dagtid, som motiverer meg til å stå opp. I tillegg er det kjekt å møte andre folk og å være i aktivitet.

En annen deltaker skrev:

Det er en livredder! Meg mot veggen, meg mot frykten, meg mot angsten. Det å få muligheten til å mestre, å utfordre, og ikke minst klare det! Det å ha en så god instruktør som motiverer, inspirerer og ikke minst lærer meg å kjenne kroppen, det gir meg livsglede.

Det har vært en svært spennende og samtidig utfordrende målgruppe å jobbe med. Vi har erfart at tillitsbygging, forutsigbarhet og trygge rammer har vært nødvendig for å etablere en fast gruppe som benytter seg av tilbudet. Ved å gjennomføre jevnlig klatrekurs opplever vi også at vi opprettholder interessen hos målgruppen, samtidig som vi får flere ressurser som bidrar i aktiviteten. Tilbudet har blitt en god blanding av fysisk aktivitet, sprenging av egne grenser og ikke minst et sted hvor

målgruppen føler sosial tilhørighet. I løpet av prosjektperioden, har vi fått til et svært stabilt tilbud, hvor deltakerne selv bidrar og alle som er tilstede er likestilt. En av deltakerne har uttalt:

Tilbudet har vært veldig viktig for meg. Med tanke på personlig prosess har det vært en viktig arena. Særlig det å bli komfortabel med å sikre over lengre tid. Opplevde det viktig for å bygge tillit og trygghet på egen evne til å ha et sånt ansvar.

En mulighet for nye vennskap, nye venner, glede og inspirasjon. Vi er en stor familie!

Ekspedisjonene ble for mange deltakere en helt ny opplevelse. En del av deltakerne har ikke sovet i telt, laget mat ute eller gått på fjellet. Det var derfor viktig for oss å tilby dette, samtidig som vi jobbet sammen mot målet. I etterkant av den siste ekspedisjonen uttalte en deltaker:

Ekspedisjonen har betydd veldig mye og der får man skikkelig opplevd mestringsfølelse og samhold på et høyere nivå.



En annen skrev:

Ekspedisjonen var en god opplevelse, jeg har ikke mange av de.

Vi har også sett viktigheten av å bruke mye tid på samarbeid og rekruttering av deltakere, noe som har vært fokuset fra dag én - å nå ut til målgruppen. Det tverrfaglige samarbeidet har stått sterkt gjennom hele prosjektperioden. I 2019 var det en student som skrev masteroppgaven *Vilka faktorer främjar och hämmar samverkan mellan idrottsrörelsen, offentlig och frivillig sektor?* Masteroppgaven tok utgangspunktet i Utrustet-Ung, med fokus på det tverrfaglige samarbeidet, og de ulike aktørene ble intervjuet. Aktørene uttrykte enighet om at målet med prosjektet ble oppnådd på grunn av et

velfungerende samarbeid, og prosjektgruppemøtene ble trukket frem som en viktig faktor. En av aktørene har blant annet uttalt:

"Jag upplever att alla är intresserad av att dessa ungdomar behöver en arena, de behöver en trygg arena de kan bemästra... och det är ju ett gemensamt mål för alla aktörer. Så målet är likt, men vi har olika nätverk att hämta ungdomarna ifrån, in i projektet. Det framstår relativt... Homogent: ett gemensamt mål."

Som nevnt viser forskning at det å holde seg fysisk aktiv og ha et sosialt nettverk bidrar positivt for ungdom som er på vei inn i feile miljøer. Selv om aktiviteten blir trukket frem av målgruppen selv, og mestringen blir vektlagt er det likevel det sosiale som virker å være den viktigste faktoren for deltagelse. Dette er også noe vi har vært bevist på når tilbudet har blitt bygget opp. Dette skal være et sted hvor alle er velkommen, hvor det er god stemning og dialog og det er alltid lagt opp til en pause med fokus på dialog og det sosiale. Vi opplever også at flere deltakere kommer uten å delta i aktiviteten, men for det sosiale og for å møte de andre. En av deltakerne skrev:

Det har betydd sinnsykt mye for meg å få klatre i Sandslihallen. Jeg har fått kjenne på høydeskrekken min og utfordret meg sykt mye. Jeg har også blitt mer sosial og blitt kjent med mange nye mennesker. Jeg mener at dette er et sted hvor alle er velkommen og at vi kan snakke med de andre som kommer. Det er et ganske så sosialt sted og vi har det gøy og koser oss.

Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Målet med Utrustet-Ung har vært å etablere aktivitetstilbud i et sunt og trygt miljø for unge rusmiddelavhengige, og unge mennesker som er i faresonen for å havne i uheldige miljøer. Gjennom prosjektperioden har vi nådd målene. Det tverrfaglige samarbeidet har vært svært viktig og en viktig faktor til at resultatet har blitt så bra. Vi har klart å bygge opp gode og stabile tilbud som målgruppen ønsker å benytte seg av. Vi har også kunnet tilby turer og nye opplevelser i naturen. Selv om samtlige som har deltatt på ekspedisjonene har hatt positive og helt nye opplevelser, ser vi både gjennom erfaring og tilbakemeldinger at det er det ukentlige tilbudene som er viktigst.

De ukentlige tilbudene kommer til å fortsette etter endt prosjektperiode. Vi ser fortsatt viktigheten av å ha stabile instruktører og voksenpersoner på tilbudene, og vil så langt det lar seg gjøre fortsette med to instruktører, hvor minst en er erfaringskonsulent. Vi har gjennom disse årene gjort oss viktige erfaringen på hvordan vi kan jobbe, hvem vi bør samarbeide med, og hvilke innhold vi bør prioritere. Vi kommer til å fortsette å søke midler av ulike tilskuddsordninger for å kunne fortsette arbeidet. Vi

er også i dialog med byrådsavdeling for Sosial, bolig og inkludering, hvor vi kommer til å fortsette dialogen med tanke på økonomi og forutsigbarhet.

Vedlegg

Vedlegg 1.

Sak fra BT, 22.6.17



PÅ TUR: Idrett i Bergen Sør arrangerer tre dagers ekspedisjon for unge med ulike utfordringer. Her er Tim René Herland (fremme til v.), Even Haganes (fremme til h.) og gjengen på vei til Hjellesstad i RIB-båt. FOTO: EIRIK BREKKE

– Dette har endret livet mitt

Idrett Bergen Sør fanger opp unge som har falt utenfor. – Det betyr mye for meg, sier en av dem.

MARIANNE NILSEN

22. juni 2017 21:07, oppdatert 23. juni 2017 14:22

2

– Jeg er ikke glad i fart og spenning, sier 23 år gamle Jørgen Steinsund og tar et ekstra godt tak rundt håndtaket på setet foran.

Det er bare ti minutter siden han og fem andre har fått vite at de skal kjøre RIB-båt fra Bryggen til Hjellesstad.

– Da har vi kommet til den store dagen, folkens. Vi har med oss mat og godt humør. Nå er det viktig at alle bidrar og hjelper til. Dette er noe vi skal gjøre sammen, og det skal bli kjempekjekt, sier Even Haganes, som er ressurskoordinator i Idrett Bergen Sør (IBS).



KLAR: Her holder noen av de unge på å gjøre seg klare til turen i RIB-båten. Til høyre står Hans Inge Fyllingen. EIRIK BREKKE

FAKTA: IDRETT BERGEN SØR (IBS):

- En forening bestående av de fem idrettslagene Gneist, Bjarg, Fana, Smørås og Kalandseid.
- IBS satser på Folkehelse og ønsker og nå utsatte grupper i samfunnet og mennesker som tradisjonelt sett faller utenfor den ordinære idretten.
- Har gjennomført ulike prosjekter og satsinger siden oppstart i 2012.

Kilde: Idrett Bergen Sør

– Dette har endret livet mitt

Alle på kaien nikker. De skal være med på en tre dagers ekspedisjon hvor de blant annet skal klatre, fiske og padle i kajakk. Det er Idrett Bergen Sør som arrangerer turen. Dette er et tilbud til unge som har falt litt utenfor samfunnet.

– Vi prøver å nå ungdom som står i fare for å havne på feil sti. Noen av dem har prøvd ulike ting, og vi jobber med ettervern og skal hindre dem i å havne i feil miljø, sier Even Haganes.

Idrett Bergen Sør har arrangert ulike aktiviteter for folk i alderen 15–25 år siden 2016, med støtte fra ExtraStiftelsen. Dette er et treårig prosjekt, og målet er å skape et sunt og trygt miljø for unge som har ulike utfordringer.

– Dette prosjektet er fantastisk, og samler opp mange som trenger hjelp. For meg betyr det veldig mye. Jeg er blitt en gladere person enn jeg var tidligere. Dette har endret livet mitt, sier 28 år gamle Hans Inge Fyllingen.

Haganes forteller at arbeidet med de unge gjøres i nært samarbeid med aktører som sitter på relevant kunnskap og som jobber tett med målgruppen.

– Det er store forskjeller mellom ungdommene og hvor de kommer fra, men hovedtendensen er at de har behov for å være med på sunnere aktiviteter, sier Haganes.

– Dette opplegget er genialt

Idrett Bergen Sør har også fått med seg tidligere rusmisbruker Tim René Herland på laget. Denne uken er det fem år siden han sluttet å ruse seg. Nå jobber han som erfaringskonsulent for dem.

– Dette opplegget er helt genialt. Det er lett å falle utenfor, og da er det superviktig å fylle fritiden med noe meningsfullt, føle mestring og bygge nytt nettverk. Det er alfa og omega for å klare seg, sier Herland.

Ungdommene på kaien tar på seg overlevingsdrakter, redningsvester, hansker og briller og går om bord i den svarte RIB-båten.

– Er dere klare? roper Even Haganes.

– Jaaa, svarer de litt nølende.

Så setter RIB-båten kursen mot Hjellesstad. Det går fort. Veldig fort. I 55 knop suser båten mot Marsteinen fyr.

– Det går bra, men jeg er glad jeg sitter bak, sier Jørgen Steinsund idet båten letter fra sjøen.

– Det er utrolig givende å se hvordan de som kommer til oss forandrer seg. Vi merker at de blir tøffere og tryggere på seg selv, sier Haganes.

RIB-båten nærmer seg land. Noen gliser bredt. Andre puster lettet ut.

– Det var litt heftig utpå der, men gøy. Dette kommer til å bli strålende, sier Steinsund før han slår følge med resten av gjengen.

Vedlegg 2.

Sak i Fanaposten



Levi (26): – Har ikke følt meg så frisk siden barnehagen

Levi Vindenes (26) utviklet sosial angst på grunn av mobbing gjennom 13 års skolegang. – Idrett Bergen Sør har hjulpet meg å komme tilbake til hverdagen, sier han.

Levi Vindenes fra Rådal har vært syk store deler av livet. I alle år på barne- og ungdomsskolen ble han mobbet, og det førte til at han måtte søke hjelp i psykiatrien for åtte år siden.

– Jeg har hatt en traumatisk oppvekst. 13 år med mobbing på skolen skapte problemene mine. Jeg utviklet sterk sosial angst, noe som førte til at jeg isolerte meg fra omverden og hadde store problemer med å møte mennesker. Nå er livet mye bedre, sier 26-åringen.

Klatring ble veien tilbake

Mye av æren for at han har en mye bedre hverdag, takkver han Utrustet ung-prosjektet til Idrett Bergen Sør (IBS). For to år siden ble han introdusert for projektet gjennom en døråpner i Røde Kors, hvor han jobbet som frivillig.

– Jeg ble introdusert for Even Haganes i IBS, og han tok meg godt mot i klatreveggen i Sandsihallen. Jeg begynte med klatring i Røde Kors da jeg var innlagt til psykiatrisk behandling. Først som deltaker, og senere ble jeg også klatreinstruktør. Jeg hadde hørt om klatreprosjektet i Sandsihallen, og var nysgjerrig på hva de holdt på med, forteller Levi.

Klatringen er utfordrende på flere måter. Det er fysisk og psykisk krevende, men når man begynner å få det til kommer

– Klatremiljøet generelt er veldig godt. I Sandsihallen er det veldig bra. Gjennom klatringen utfordrer man seg selv, og det er med på å bygge psykisk og fysisk. Det er en helt egen trykknus når en får til klatringen. For meg har klatringen vært en fin måte å komme i gang med å være en del av samfunnet. Jeg har møtt utrolig kjekke folk, og klatringen har vært en fast rutine i trygge omgivelser. Det har vært viktig for meg, sier han.

Fellesskap

Han har møtt mange forskjellige personligheter på aktivitetene til Utrustet ung.

– Gjennom alle disse møtene får man et annerledes syn på folk som har vært uteidde i livet sitt. I klatreprosjektet har vi funnet sammen i en felles aktivitet, og det har vært med på å løse oss ut av utfordringene vi har kjempet med. Med min sterke sosiale angst har det vært vanskelig å være ute blant folk. På klatringen har jeg vært nødt til å utfordre meg selv ved å møte nye mennesker, og bli kjent med dem, forteller Levi Vindenes.

Steg for steg

En del av Utrustet ung-prosjektet har vært å ta deltakerne med på turer, eller ekspedisjoner som de har valgt å kalle det. Første året gikk turen til Sotra. I for drø gongen til Tyssedal i Hardanger for å klatre. Levi har vært med på begge turene.

”På klatringen har jeg vært nødt til å utfordre meg selv.

Levi Vindenes

– Jeg synes det er litt vanskelig å beskrive hva det har betydd for meg. Prosjektet har gitt meg så mye. Det er egentlig ubeskrivelig hva det har betydd for meg. Jeg har ikke følt meg så frisk siden jeg gikk i barnehagen, avslutter 26-åringen.

Trenger penger til å fortsette aktivitetstilbud

Aktivitetstilbudet Utrustet ung har brukt opp prosjektmidlene.

– Vi ønsker å fortsette, men trenger økonomisk forutsigbarhet, sier ressurskoordinatør Even Haganes i Idrett Bergen Sør.

Utrustet ung er et aktivitetstilbud i regi av Idrett Bergen Sør (IBS) for unge som har utfordringer innen psykiatri, rus eller på annen måte har behov for et trygt sted å være. Prosjektet fikk innvilget nærmere 400.000 kroner årlig. I tre år fra Extra-stiftelsen, og nå er prosjektmidlene i ferd med å bli brukt opp. Extra-stiftelsen er frivillighetsens egen stiftelse, og bidrar til å realisere prosjekter og forskning som fremmer fysisk og psykisk helse, mestring og livskvalitet.

Har hjulpet mange

Tilbudet har allerede hjulpet mange i målgruppen i alderen 15-25 år, og Idrett Bergen Sør håper å få ny økonomisk støtte slik at de kan fortsette med aktivitetstilbudet, da de ser utfordringen av det.

– Vi har skapt et ukentlig tilbud for en målgruppe blant unge mennesker som er vanskelig å nå. Vi har begynt i det små, og så har det kommet stadig flere deltakere til etter hvert, sier Even Haganes.

IBS har hatt tett dialog med samarbeidspartnere Ukekontakt, Wayback, som hjelper unge som har sonet fengselstraffer. Stiftelsen Bergensskikkene, Trappen Motiveringssenter, Styve Gard og forebyggende avdeling hos Politiet.

– Unge som av ulike årsaker har fått litt utenfor samfunnet, har behov for et sted å komme til hvor de føler trygghet. Vi gir dem utfordringer som gir dem mestringfølelse, og det har positive effekter, forteller Haganes.

Håper på støtte

Utrustet ung tilbyr klatring i Sandsihallen to ganger i uken, med instruktører. For å drifte tilbudet videre, har IBS budsjettet med 200.000 kroner i året, og da er administrative kostnader og en del driftskostnader dekket over IBS sitt eget budsjett.

– Ti nå har dette vært et gratis tilbud, og det håper vi å kunne tilby også i fortsettelsen. Vi skal ha et møte med samarbeidspartnere i neste uke, for å høre om de vil være med og bidra økonomisk. I tillegg håper vi jo at bergenspolitikere ser nytten og verdien av de resultatene vi oppnår. Politisk støtte er fint, men det er enda bedre om det

oppnår. Politisk støtte er fint, men det er enda bedre om det følger noen bevilgninger med, sier Even Haganes.

Han innrømmer at IBS kanskje ikke har vært flinke nok til å vise seg frem for politikerne.

Viktig bidragsyter

Kompetanseheving til målgruppen gjennom å tilby klatrekurs er en viktig del av Utrustet ung. Deltakere får mulighet til å ta "Brattkoret", som er et ferdighetsbevis for de som sikre klatrere på innendørs klatrevegger. For de eventuelt får mulighet til å ta instruktørkurs. De har også gitt deltakerne mulighet til å ta "Valtkoret", som er tilsvarende for kano- og kajakkpaddling.

– Vi har vært ekspedisjoner hvor deltakerne får lære om samarbeid og det å klare seg ute i naturen. Vi har fokus på å skape positive opplevelser ved å være ute, skape et fellesskap og et ønske om å være ute i naturen. Aktivitetene skaper spenning, og deltakerne knytter bånd og lærer å stole på hverandre. Vi håper og tror at vi er en god bidragsyter til å hjelpe unge ut i en bedre hverdag. Arbeidet er også viktig som forebyggende virksomhet, sier Even Haganes.

Idrett Bergen Sør flyttet i for inn i nybygget Fana Arena, hvor de har faste kontorer i fellesskap med administrasjonen i Fana IL.

– Vi har fått det veldig flott her. Vi har hatt lokaler både hos

– Vi har fått det veldig flott her. Vi har hatt lokaler både hos Kaland IL, IL Bjarg og IL Gneist. Det er viktig for oss å være tett på idrettslagene og se hvordan de jobber. Vi får et lettere samarbeid med idrettslagene på denne måten også, sier Haganes.

Ståle Methus
methus@fanaposten.no

Steg for steg

En del av Utrustet ung-prosjektet har vært å ta deltakerne med på turer, eller ekspedisjoner som de har valgt å kalle det. Første året gikk turen til Sotra. I for drø gongen til Tyssedal i Hardanger for å klatre. Levi har vært med på begge turene.

– Begge turene har vært veldig flotte, men turen til Tyssedal var fantastisk. Vi hadde med oss folk som hadde ekstrem høydeskrek, og skulle opp via ferntaen som følger rørgaten på fjellet Lilletopp. Det var en særegen opplevelse. Alle kom seg opp til slutt, og gleden man føler når toppen er nådd er helt ekstrem. Skal man opp, må man sette seg demål. Det er store livshetslek med det å komme seg ut av en vanskelig hverdag, sier Levi Vindenes.

Faste holdepunkt

Klatremiljøet har gitt Levi et nytt liv.

– Jeg sluttet med sosial angst og depresjoner. Jeg isolerte meg selv. Jeg hadde ingenting å gå til og ingen å være sosial med. Det var skummelt å gå i butikken for å handle. Klatringen og miljøet i IBS har hjulpet meg med å få en helt ny hverdag, sier han.

I dag jobber han som kundekonsulent, og møter mennesker hver eneste dag og trives godt med det. Både kropp og sinn har fått et helt nytt liv.

– Jeg har fått store steg på veien til å bli frisk og fri for plager. Klatregruppen i IBS har vært mitt eneste faste holdepunkt i livet. For meg har dette vært den beste byggeklossen for å kunne jobbe med utfordringene mine. At jeg i tillegg har kunnet hjelpe andre som sliter, har vært en bonus for meg. Det har hjulpet meg mye å få lov til å hjelpe andre. Med mine erfaringer har jeg lettere for å sette meg inn i den situasjonen andre opplever, forteller Levi.

Takknemlig

Han er selv et godt eksempel på hva Idrett Bergen Sør har fått til med Utrustet ung-prosjektet. Nå håper han projektet får økonomisk støtte til å fortsette slik at flere kan få hjelp.

– Prosjektet letter hverdagen til mange som står utenfor samfunnet. Det er en fantastisk arena for å komme seg tilbake til en normal hverdag med jobb. Det er en veldig god investering for samfunnet å få folk bort fra de utfordringene de måtte ha. Det er viktig å ha en stabil aktivitet å gå til, med faste tider og som er der når du trenger det. Enten man er i psykiatrien, sliter med rus eller alkohol er kommet ut av fengsel, så handler det om å ha et trygt miljø hvor en kan jobbe med å komme tilbake til hverdagen, sier Levi Vindenes. Han sliter med å sette ord på hva IBS-prosjektet har gjort for han.

– Jeg synes det er litt vanskelig å beskrive hva det har betydd for meg. Prosjektet har gitt meg så mye. Det er egentlig

