Sluttrapport

MEGA- for alle

- **Mestring, Energi, Glede, Aktivitet**

Et aktivitetstilbud for barn og unge som er i kontakt med det psykiske helsevernet og der målet er inkludering av målgruppen i idrettslagene.



2017/HE2-182965

MEGA- for alle, Idrett Bergen Sør

Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Mona Torvund

23.02.2021

Forord

Idrett Bergen Sør fikk i 2017 innvilget tilskudd fra Stiftelsen Dam til gjennomføring av prosjektet MEGA- for alle. Gjennom prosjektet ønsket Idrett Bergen Sør å bygge videre på det allerede eksisterende prosjektet MEGA som gav barn og unge med utfordringer innen psykisk helse et tilbud om tilrettelagt fysisk aktivitet. Gjennom MEGA- for alle ble det arbeidet for å inkludere og innlemme de eksisterende tilbudene i idrettslagene og nå ut til flere barn og unge i målgruppen. Dette ble gjennomført i tett samarbeid med dyktige samarbeidsparter med unik kompetanse knyttet til målgruppen. Prosjektet har bidratt til å bygge videre på det gode samarbeidet mellom helse og idrett, med søkelys på gode overganger og det å være samarbeidsparter som spiller hverandre bedre.

Vi ønsker å rette en stor takk til Stiftelsen DAM for finansiering av prosjektet i perioden 2017-2020. Forutsigbarheten og midlene har vært en avgjørende faktor for videreutvikling, forankring av aktivitetstilbudene og sikre et tilrettelagt tilbud om fysisk aktivitet til stadig flere i målgruppen. Vi vil også takke våre økonomiske støttespillere i Vestland Fylkeskommune, Vestland idrettskrets, samt ulike banker og stiftelser.

Resultatene og utfallet av prosjektet er blitt til som følge av gode samarbeidsparter som idrettslagene Idrett Bergen Sør består av (Gneist, Kalandseid, Fana, Smørås og Bjarg), Bergen Kommune, støttekontaktordningen, Styve Gard, PPT, Barne og Ungdomspsykiatrien i Fana og Ytrebygda, Vestland idrettskrets, Energisenteret for barn og unge, Delfana svømmeklubb og Idrettsklynge vest. Aktørene har bidratt med å spre informasjon om tilbudene, rekruttering og nå ut til mulige deltakere, sikre god forankring av aktivitetstilbudene, i tillegg til gode og nyttige samarbeids- og nettverksmøter. Takk til alle deltakere, foresatte og andre som har bidratt med innspill og tilbakemeldinger knyttet til prosjektet. Vi ønsker også å takke alle de dyktige instruktørene som har bidratt med sin kompetanse og engasjement for målgruppen. Instruktørene har bidratt til å skape positive og trygge aktivitetstilbud for deltakerne, med mestring, energi, glede og aktivitet i fokus.

Sammendrag

Folkehelseorganisasjonen Idrett Bergen Sør (IBS) arbeider etter visjonen «sammen for å bedre folkehelsen» og ønsker å nå utsatte grupper i samfunnet, og de som tradisjonelt sett faller utenfor den ordinære idretten. IBS arbeider i feltet mellom idrett og helse, i et forebyggende perspektiv. Vi tilfører samfunnet nye tilbud som bidrar til å styrke det helhetlige tilbudet i Bergen kommune. I Mega- for alle prosjektet har vi bygget videre på arbeidet som allerede var nedfelt i MEGA prosjektet (2013-2016), hvor aktivitetstilbud var opprettet og gode samarbeidsplattformer etablert. Det overordnede målet i norsk idrettspolitikk er *Idrett for alle*. Barn og unge med diagnoser som adhd, asperger og autisme, og som er i kontakt med det psykiske helsevernet faller ofte utenfor den ordinære idretten og vil ha stor nytte av et tilrettelagt aktivitetstilbud. Målsettingen med MEGA- for alle har vært å legge til rette for at barn og unge i målgruppen finner sin plass i idrettslaget.

Gjennom prosjektperioden til MEGA-for alle har det vært et stort fokus på tverrfaglig samarbeid og tett dialog med målgruppen. I godt samarbeid med idrettslagene IBS består av og aktører som Barne og familiehjelpen, barne- og ungdomspsykiatrien i Fana og Ytrebygda, Energisenteret for barn og unge, Moby stiftelsen, PPT, støttekontaktordningen, ADHD-foreningen og autismeforeningen har vi opprettholdt eksisterende aktiviteter for målgruppen og utviklet nye tilbud basert på etterspørsel. Det har vært dyktige instruktører på aktivitetene og etter hvert har også flere foresatte og støttekontakter bidratt inn i aktiviteten, som følge av kompetanseheving.

Vi har i løpet av prosjektperioden nådd vårt hovedmål om å inkludere og likestille de tilrettelagte aktivitetstilbudene i idrettslagene. I tillegg har alle i målgruppen fått tilbud om å delta i en tilrettelagt gruppe. Brattkort kompetanse hos foresatte har også åpnet opp muligheten for å drive med aktiviteten på egen fritid, som familieaktivitet. Et annet viktig aspekt ved prosjektet har vært å bygge videre på og ytterligere styrke samarbeidet innad i prosjektgruppen og mellom feltet idrett og helse, noe vi opplever som svært vellykket.

De faste ukentlige aktivitetstilbudene vil bestå etter endt prosjektperiode hvor idrettslagene stiller med instruktører og ivaretar aktivitetstilbudene. Kompetanseheving knyttet til både instruktører, foresatte og støttekontakter er godt implementert og tyder på å fortsette i fremtiden.

Innholdsfortegnelse

Forord 2
Sammendrag 3
Bakgrunn, målgruppe og målsetting 4
Prosjektgjennomføring og metode 5
Delmål 1: «Alle i målgruppen får tilbud om å delta i en tilrettelagt gruppe» 5
Delmål 2: «Målgruppen er inkludert i idrettslaget» 6
Delmål 3: «Tilbudene er likestilt med andre tilbud i idrettslaget» 6
Delmål 4: «Markedsføre prosjektet og dele av erfaringer» 7
Basert på forventet måloppnåelse etter 4 år 7
Resultater og resultatvurdering 8
Oppsummering og videre planer 9
Vedlegg 10

Bakgrunn, målgruppe og målsetting

Folkehelseorganisasjonen Idrett Bergen Sør består av 5 idrettslag fra Fana og Ytrebygda: Fana, Gneist, Bjarg, Smørås og Kalandseid. Idrettslagene er veletablert og tilbyr hver for seg et bredt spekter av aktiviteter som i stor grad drives på frivillig basis. IBS arbeider etter visjonen «sammen for å bedre folkehelsen» og ønsker å nå utsatte grupper som tradisjonelt sett faller utenfor den ordinære idretten.

Idrett Bergen Sør arbeider i feltet mellom idrett og helse i et forebyggende perspektiv og tilfører samfunnet nye tilbud som styrker det helhetlige aktivitetstilbudet i Bergen kommune. Vi har tro på at gode samarbeid på tvers av etater, hvor vi kan lære av hverandre, og spille hverandre bedre er avgjørende for at gode tilrettelagte tilbud blir skapt.

Barn og unge med diagnoser som adhd, asperger og autisme, og som er i kontakt med det psykiske helsevernet faller ofte utenfor den ordinære idretten. Veiledningsheftet knyttet til barn og fysisk aktivitet (helsedirektoratet og barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2008) viser til at idretten skaper vinnere og tapere. Barn og unge med særskilte behov, som autisme, adhd eller andre psykiske helseutfordringer havner gjerne i «taperkategorien» og av den grunn faller fra den ordinære idretten. Vi ønsket med MEGA-for alle å videreutvikle det gode arbeidet som MEGA prosjektet hadde fått til. Videre ønsket vi å sikre at flere i målgruppen kommer ut som vinnere, og kan ta nytte av alle de positive effektene ved fysisk aktivitet og sosial tilhørighet i et idrettslag.

Det overordnede målet i norsk idrettspolitikk er «idrettsglede for alle». Det som fantes av tilrettelagte tilbud da vi gikk i gang med prosjektet var i stor grad tilrettelagt for mennesker med fysiske funksjonshemminger, og andre tilretteleggingsbehov enn målgruppen i MEGA- for alle. Aktivitetstilbud for målgruppen vil være et viktig forebyggende tiltak ettersom tendenser viser at noen av de vi finner i målgruppen kan isolerer seg fra samfunnet, mens andre blir på søken etter spenning og gjerne havner i kriminelle miljøer.

Målsettingen med MEGA- for alle har vært todelt, tilby alle i målgruppen et aktivitetstilbud og samtidig sikre inkludering i idrettslaget. Det har derfor vært avgjørende å legge til rette for at målgruppen har funnet sin plass i idrettslaget og har fått oppleve de positive gevinstene, samt tilhørigheten ved å være medlem i et idrettslag. Dette har blitt gjort ved å inkludere målgruppen og likestille tilbudet med andre tilbud i idrettslagene. Gruppen har også på lik linje med andre idretter i idrettslaget fått klubbtrøye.

Prosjektgjennomføring og metode

Idrett Bergen Sør ønsket å videreutvikle MEGA prosjektet og sikre at barn og unge i målgruppen fikk tilbud om tilrettelagt fysisk aktivitet. I tillegg var det ønskelig at de eksisterende aktivitetstilbudene skulle bli inkludert og likestilt med øvrige aktivitetstilbud i idrettslagene. Selve gjennomføringen av prosjektet er beskrevet under hvert av delmålene under.

Delmål 1: «Alle i målgruppen får tilbud om å delta i en tilrettelagt gruppe»

Alle som har stått på venteliste har fått tilbud om å delta i tilrettelagt aktivitet. Målgruppen har hatt faste ukentlige aktiviteter og det er ved prosjektslutt 6 tilrettelagte klatregrupper i Gneist idrettslag, 1 tilrettelagt basistreningstilbud i Kalandseid idrettslag og 1 tilrettelagt svømmetilbud i Delfana Svømmeklubb. I samarbeid med Moby stiftelsen har det blitt gjennomført ulike tilrettelagte aktiviteter for deltakere i henhold til målgruppen. Her var det fokus på lavterskel aktivitet innendørs og utendørs, slik som svømming, matlaging, sosiale samarbeidsoppgaver og turer. Det har også gjennom prosjektperioden blitt gjennomført basistreningskurs i samarbeid med energiteamet PBU og Energisenteret på Haukeland. Deltakerne i basistreningskurset på Energisenteret opplevde en mildere overgang fra behandling på sykehus hvor de ble introdusert for aktivitet på Energisenteret og deretter fikk tilbud om plass på tilrettelagt aktivitet, eller dersom de var klare for det tilbud om ordinær aktivitet i sitt nærmiljø i Fana og Ytrebygda. I samarbeid med autismeforeningen var det frem til sommeren 2018 tilbud om åpen hall for deltakere i målgruppe, her deltok barn og unge sammen med sine støttekontakter for lek og aktivitetsutfoldelse, da tilbudet stoppet ble deltakerne tilbudt plass på de øvrige aktivitetstilbudene for målgruppen, hvorav noen takket ja. Noen av deltakerne som i lenger tid har deltatt på tilrettelagt aktivitet gjennom MEGA- for alle prosjektet har

etter hvert gått videre til ordinære tilbud i idrettslagene. Dette som følge av tryggheten og mestringen de opplevde i aktiviteten, i tillegg til et positivt møte med idretten og det respektive idrettslaget. For flere av deltakere var det fremdeles tilstrekkelig med utfordringer og en god trygghet ved å delta på tilrettelagt aktivitet gjennom MEGA- for alle, og har derfor beholdt sin plass i tilbudet.

Delmål 2: «Målgruppen er inkludert i idrettslaget»



For å sikre målgruppen klubbtilhørighet og følelsen av å være inkludert i de respektive idrettslagene har deltakerne fått gleden av de samme godene som medlemmer i de ordinære aktivitetene. Deltakerne har således fått muligheten til å bestille t-skjorte fra klubbkolleksjonen med spesialtilpasset trykk, de har betalt medlemskontingent og treningsavgift inkludert fått tilgang til klubbavtaler med butikker som Sport Norge ol., de har fått tilsendt kalender fra idrettslaget og det har blitt gjennomført sommer og juleavslutninger både på tvers av de tilrettelagte aktivitetene, men også med den enkelte gruppe. Det har blant annet blitt gjennomført sommeravslutning i klatreparken Høyt og Lavt hvor både foresatte og deltakere ble invitert til en fartsfylt, aktiv og luftig opplevelse i klatreparken.

Delmål 3: «Tilbudene er likestilt med andre tilbud i idrettslaget»

Fra oppstarten av prosjektet har det vært fokus på at tilbudene skulle være likestilt med øvrige aktivitetstilbud i idrettslagene, dette for å sikre god forankring og videreføring av tilbudene også etter prosjektslutt. Gruppene har fått prioritert treningstid tilrettelagt ut fra sine behov og forutsetninger. Administrasjonen i idrettslagene har inkludert tilbudene i sitt arbeid ved å sikre instruktører til tilbudet, søke midler for å opprettholde tilbudet og holde god dialog med foresatte og deltakere i gruppene. Instruktørene på tilbudet er dyktige instruktører som har god erfaring fra aktivitetsledelse og tilrettelegging av aktivitet. Dette er også instruktører som er å finne på andre aktivitetstilbud i idrettslagene, noe som har gjort en overgang fra tilrettelagt aktivitet til ordinær aktivitet tryggere, ettersom deltakerne har møtt igjen et kjent ansikt. I 2018 arrangerte vi i samarbeid med Hordaland Idrettskrets og Energisenteret for barn og unge et treningskontaktkurs hvor engasjerte ungdommer og instruktører i de ulike idrettslagene deltok. En slik kompetanseheving er med på å styrke idrettslaget, de tilrettelagte tilbudene, samt de ordinære

tilbudene. Dette øker kompetansen om målgruppen i idretten og vil dermed være viktig kunnskap å ha hvis deltakerne på tilbudet ønsker å starte i et annet tilbud i klubben.

Delmål 4: «Markedsføre prosjektet og dele av erfaringer»

Et annet viktig aspekt ved prosjektet har vært å videreformidle erfaringene fra prosjektet til andre aktører og idrettslag, både i og utenfor Bergensområdet. Gjennom prosjektet til Norges Håndballforbund Region Vest, Vestland fotballkrets og Vestland idrettskrets «fra sykehus til idrettslag» deltok vi under aktivitetsdag på Energisenteret. Målsettingen var å spre informasjon og rekruttere flere mennesker med nedsatt funksjonsevne til eksisterende idrettstilbud. Som en del av podcasten til Energisenteret for barn og unge «Energipodden», har vi blitt invitert for å fortelle mer om prosjektet og de erfaringene vi har gjort oss. I samarbeid med Bergen kommune og Vestland idrettskrets ble det arrangert inspirasjonssamling med tematikken «barn og unge med utfordringer knyttet til psykisk helse», både representanter fra kommune, idrettslag og kretsen deltok. Vi har også jevnlig blitt kontaktet av idrettslag i Bergensområdet som har ønsket å høre mer om vårt arbeid knyttet til målgruppen, deriblant har vi holdt digitalt foredrag for Kvernbit idrettslag, med representanter fra både idrettslaget og kommunen. Vi har også informert om tilbudene via nettverksmøter og presentasjoner, jevnlig gjennom prosjektperioden, med utelukkende positive tilbakemeldinger.

Basert på forventet måloppnåelse etter 4 år

Gjennom god tilrettelegging, en myk inngang til fysisk aktivitet, samt trygghet og mestring gjennom MEGA aktiviteten er det flere av deltakerne som har gått videre til å delta i ordinær aktivitet i idrettslagene. De aller fleste rapporterte overgangene var til individuelle idretter som karate, klatring, svømming og friidrett. Det er gledelig at deltakerne igjen har fått et positivt møte med idretten og har opplevd tilstrekkelig trygghet i fysisk aktivitet for så å kunne gå videre til ordinær aktivitet.

Et viktig grunnlag for et vellykket aktivitetstilbud er dyktige instruktører med personlig egnethet som evner å se den enkelte og innehar god kompetanse knyttet til både idretten og tilrettelegging av aktivitet for den enkelte, basert på nivå og forutsetninger. Det er ingen tvil om at instruktørene har hatt en avgjørende rolle i suksessen i prosjektet. Gjennom prosjektet har instruktører fått god opplæring i forkant av aktivitet og ved bytte av instruktører har det alltid vært en overlapping hvor ny instruktør har deltatt sammen med vedkommende som skulle slutte, her har også IBS vært inne for å sikre god opplæring. Dette er et viktig aspekt for målgruppen som ofte syntes endringer kan være utfordrende. I tillegg til individuell opplæring har det blitt gjennomført kompetansehevende seminar og kurs. Det har i prosjektperioden blitt gjennomført seminar tilknyttet målgruppen, samt treningskontaktkurs i samarbeid med Vestland idrettskrets.

Gjennom prosjektet knutepunktet, i regi av Idrettsklynge Vest, har Idrett Bergen Sør hatt en aktiv rolle i arbeidet rettet mot målgruppen barn og unge med usynlige behov. Våre erfaringer fra prosjektet MEGA for alle var et viktig grunnlag for vår rolle inn i dette arbeidet. I løpet av året 2020 har Idrett Bergen Sør bidratt med å utforme en nettside «Trygge Utøvere» som er en kompetanseportal med viktig kunnskap, tips, triks og veiledning for alle som ønsker å lære mer om fysisk aktivitet for barn og unge med blant annet diagnoser som autisme, adhd og andre usynlig behov.

Resultater og resultatvurdering

På bakgrunn av en allerede godt etablert prosjektgruppe ved inngangen til MEGA-for alle prosjektet var det en god flyt i prosjektet allerede fra første prosjektår. Det har vært en god dialog med samarbeidsparter, idrettslagene og potensielle arenaer for markedsføring av tilbudene. Det har naturligvis oppstått utfordringer underveis i prosjektperioden, særlig gjennom siste sluttår hvor covid-19 pandemien herjet landet og forutsigbare aktiviteter for målgruppen var desto viktigere. Vi klarte i stor grad å opprettholde aktivitet for gruppene ettersom deltakerne var under 20 år. Og vi sitter igjen med en opplevelse av at prosjektet i stor grad har blitt gjennomført i tråd med prosjektplanen. De faste ukentlige tilbudene, med forutsigbarhet knyttet til både lokale, aktivitetsopplegg og instruktørene har fungert veldig godt. For samtlige av deltakerne har aktivitetene i prosjektet betydd et positivt møte med idretten, et sted hvor de har opplevd tilhørighet og innpass, i motsetning til tidligere opplevelser og erfaringer fra idrett. Det har derfor hele veien vært et stort fokus på videreføringen av tilbudet for å sikre en sårbar målgruppe et aktivitetstilbud også for fremtiden.

Prosjektet har hatt stor nytte særlig for deltakere og foresatte som har kunnet puste lettet ut over å endelig ha funnet et sted hvor deltakerne har kunnet være fysisk aktiv på egne premisser. Og tilbakemeldingene fra foresatte og støttekontakter er utelukkende positive.
En støttekontakt har skrevet dette:
«I dag, halvannet år etter at han begynte på klatringen, fant han ro og trygghet til å overgå seg selv og klatret helt til topps! Utrolig hva en kan få til med nok tid og støtte til hjelp. Veldig glad for at MEGA-klatringen finnes».

Vi har erfart at det er en stor andel barn og unge i målgruppen med behov for tilrettelagt aktivitetstilbud og at målgruppen ofte trenger tid til å tilpasse seg nye aktiviteter. Ved at idrettslagene i Bergen Sør fremdeles kan tilby tilrettelagt aktivitet for målgruppen har det blitt et mer inkluderende lokalmiljø, hvor flere får muligheten til å drive med idrett og fysisk aktivitet. Idrett er for alle, og ved å tilrettelegge aktivitet for blant annet målgruppen i MEGA-for alle prosjektet, har

dette vært og vil være en viktig faktor for å oppnå NIF sin visjon «idrettsglede for alle». For samarbeidsparter innen helsetjenester er MEGA aktivitetene et sted å henvise deltakere som har behov for tilrettelagt aktivitet.

Vi er ydmyke og stolte over at prosjektet MEGA og deretter MEGA – for alle har vært et av flere viktige premisser for annet viktig arbeid knyttet til målgruppen. Vi viser til det tverrfaglige og gode samarbeidet mellom en rekke store aktører, gjennom Idrettsklynge vest, hvor det har vært ytterligere fokus på tilrettelegging av fysisk aktivitet for barn og unge med usynlige behov. Et av sluttproduktene i denne satsningen er kompetanseportalen Trygge Utøvere. Arbeidet gjennom Idrettsklynge vest og satsingsprosjektet Knutepunktet, som vi også har vært en del av, har vært en innvirkende faktor for vedtaket i Norges idrettsforbund om å ha en ansatt som arbeider nettopp med målgruppen barn og unge med usynlig behov. Dette viser viktigheten av gode samarbeid på tvers.



Oppsummering og videre planer

Målsettingen med MEGA – for alle har vært todelt, tilby alle i målgruppen et tilbud og samtidig sikre inkludering i idrettslaget. Dette opplever vi har blitt innfridd i løpet av prosjektperioden og vi føler oss trygge på at dette vil vedvare også i tiden fremover. Aktivitetstilbudene for målgruppen er stabile og gode, som også imøtekommer målgruppens ønsker og behov. Vi har kunnet tilby familiedag med klatring i Høyt og Lavt klatreparken og lagt til rette for at foresatte har fått brattkort kompetansen for å kunne drive klatring på egen fritid, som en familie aktivitet.

De faste ukentlige aktivitetstilbudene vil bestå også etter endt prosjektperiode hvor idrettslagene stiller med instruktører og ivaretar aktivitetstilbudene, likestilt med de øvrige aktivitetene som tilbys i idrettslagene. Det vil være kontinuerlig oppdatering av medlemslistene hvor nye deltakere får tilbud om plass når det blir ledige plasser på tilbudene. Kompetanseheving for både instruktører, foresatte og de deltakerne som er klare for dette vil også bli prioritert og vektlagt i tilbudene

fremover. Idrett Bergen Sør vil fortsatt være en viktig støttespiller for idrettslagene i forbindelse med tips, veiledning og en sparringspartner ved behov. Våre erfaringer fra prosjektet vil også bli videreformidlet i vårt arbeid fremover, samt til aktuelle idrettslag og aktører som tar kontakt.

Vedlegg

Vedlegg 1.

Sak fra BA, 3 november 2020

Bergensprosjekt går nasjonalt. Det jubler Ingelinn (14) for.



– Jeg synes alle som vil skal få klatre og gjøre det de vil, så jeg synes dette er et fantastisk opplegg, sier Ingelinn. Foto: Skjalg Ekeland

Av Einar Lundsør

Publisert:03. november 2020, kl. 19:08

For noen barn og unge blir møtet med idretten kun en bekreftelse på det de frykter; at de er annerledes. Bergensprosjektet Ingelinn (14) er en del av går nå nasjonalt.

Hun stråler når BA ankommer klatrehallen i Sandslihallen. 14 år gamle Ingelinn Waage Austad går straks i gang med å fyke opp veggen i et utrolig tempo.

Om vi ikke visste bedre, kunne dette like gjerne vært et besøk for å intervjue noen til BAs årlige talentliste. Men vi skal snakke med Ingelinn fordi hun er en av veldig mange barn og unge som av såkalt «usynlige» årsaker ikke klarer å tilpasse seg den ordinære idretten.

Gir selvtillit

For Ingelinn ble forsøket med å spille håndball bare tungt. Hun klarte ikke det tekniske, og samspillet med laget var vanskelig. 14-åringen skjønte at dette ikke var noe for henne. Da var idretten – som skal gi barn og unge mestring, fellesskap og selvtillit – enda en barriere.

Helt til hun og pappa Eivind så en plakat på barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk i Bergen kommune for et tilbud i Idrett Bergen Sør (en forening av idrettslagene Fana, Gneist, Bjarg, Smørås og Kalandseid).



Ingelinn Waage Austad (14) er en av mange barn og unge som egentlig faller mellom to stoler i idretten. Ingelinn har såkalt høyt fungerende autisme, og passet ikke inn i noen av disse gruppene. Nå skal barn i hele landet følges opp slik hun har blitt fulgt opp i Gneist. Foto: Skjalg Ekeland

Et tilbud for barn og unge som faller mellom to stoler i dagens idrettsorganisering, den mellom den ordinære aktiviteten og den med «spesialtilbudene» for psykisk utviklingshemmede eller for handikappede. Prosjektet «MEGA» (mestring, energi, glede og aktivitet) har siden 2013 nådd mellom 200 og 250 barn og unge.

– Ødela for laget

Tilbudet retter seg mot dem med diagnoser som autisme, Asperger og ADHD, som ofte kan føre til at spesielt lagspill er en utfordring.

For Ingelinn ble klatring en fulltreffer. Hun fant glede og mestring. Far Eivind tror det har vært svært viktig for henne.

– Hun er modig, men jeg tror mestringsfølelsen hun får her gjør henne mer robust i andre situasjoner. Det gjør noe med selvtilliten hennes. I lagidrettene opplevde hun ikke den mestringen, det ble bare motgang. Og når barn faller ut av det sosiale ved idretten, kan de miste mye. De må hente selvtillit fra noe, tror han.

MEGA-prosjektet er altså i regi av Idrett Bergen Sør, men nå har Idrettscampus Bergen latt seg inspirere og løftet det hele til et nasjonalt nivå. Alle idrettskretser skal nå ha en person som også skal jobbe inn mot denne målgruppen.



Ingelinn poserer med pappa Eivind Waage Austad og leder for Idrettscampus Bergen, Randi Marie Berntsen Farnes. Foto: Skjalg Ekeland

– Flere idrettskretser har nå satt barn med «usynlige behov» i idretten på agendaen, og det kan vi takke idrettsmiljøet i Bergen for, sier daglig leder i Idrettscampus Bergen, Randi Marie Berntsen Farnes.

Imens kommer Ingelinn svevende ned, og poserer villig for fotografen. Hun har hatt dette spesialtilpassede tilbudet, med instruktører som kjenner til brukernes behov, siden hun var ni år gammel.

– På håndballen var det ingen som sentret til meg, og jeg klarte ikke ta imot ballen. Da ødela jeg bare for hele laget, forteller jenten, som er så tøff at hun også står opp mot mobbere.

Nå er hun bare glad for å ha klatringen, en idrett hun helt tydelig mestrer svært godt. Akkurat nå er rundt 50 barn og unge inne i MEGA-prosjektet.

Trenger spesiell oppfølging

– Jeg synes at alle som liker å klatre skal få lov til å gjøre det. Det finnes mange som trenger litt hjelp, så dette opplegget er veldig smart for dem. Klatring betyr veldig mye for meg, så jeg kommer ikke til å slutte, forteller Ingelinn.

Klatreinstruktør Brit-Helen Simmenes forteller om et givende kall.



Det var ingenting å si på ferdighetene til Ingelinn i klatreveggen. Likevel er det et tilrettelagt tilbud som passer henne best. Foto: Skjalg Ekeland

– De er så forskjellige, men det handler om å finne ut av hvordan den enkelte vil ha det. Noen er veldig utadvendte, andre vil ikke ha komplimenter engang. Jeg opplever at det er kult med klatring, at de liker å kunne si at de driver med det. Det er en idrett som gir mestring uansett nivå, sier hun.

Det blir satt i gang en nettressurs som skal sørge for kompetanseutvikling i idretten, slik at man best mulig kan ta vare på barn og unge med ulike behov.