

# Prosjekt: Friluftslivsbasert aktivitet til fjells og sjøs

---

## **Bakgrunn**

Stiftelsen Bergensklinikkene gir tilbud om utredning og behandling til unge, kvinner og menn med rusmiddelproblemer og psykisk lidelse. De fleste pasienten har underliggende problematikk som ulike former for angst(sosial angst), depresjoner, ADHD og lidelser som post- traumatisk stress syndrom, bipolar lidelse, og personlighetsforstyrrelser. De har ulik grad av funksjonsnedsettelse. Mange er fysisk inaktive og flere har ingen erfaring med fysisk aktivitet når de kommer til behandling. Et fåtall har erfaring med friluftslivsaktiviteter utover turgåing/ korte turer.

Stiftelsen Bergensklinikkene er tildelt 250 000 til prosjektet « *Friluftslivsbasert aktiviteter kombinert med kognitiv terapi* ». Det er den kognitive delen av prosjektet som er innvilget midler, til en delstilling. Det er søkt NAV om finansiering av ytterligere stilling opp til 100 %. Svar ventes i slutten av februar. Dersom midler ikke tildeles fra NAV dekkes den ved omdisponering av stillinger i egen organisasjon. Offentlige tilskuddsmidler fra NAV og Helsedirektoratet dekker kun stillinger og ikke gjennomføring av teoretisk og praktisk opplæring, selve friluftslivsaktivitetene eller det utstyret som er nødvendig for å gjennomføre ekspedisjoner og leirer.

Samarbeidspartnere er DNT, Friluftslivslinjen ved Stend Vgs., Friluftslivsterapiteamet ved Sørlandet sykehus HF Ahus som har utviklet en modell for friluftslivsterapi for unge under 18 år, og Friluftslivslinjen ved Høyskolen i Sogn og Fjordane. Samarbeidet er fokusert rundt kompetanse og erfaringsutveksling.

Det søkes med dette om til sammen 150 000 kr i midler til å gjennomføre teoretisk og praktisk opplæring i friluftsliv, til friluftslivsekspedisjoner /friluftslivsleirer, og nødvendig utstyr for å gjennomføre disse. Altså til friluftslivsdelen av prosjektet. Lønnsmidler for å gjennomføre kognitiv terapi parallelt og for å være med pasientene på turer og friluftslivsbaserte aktiviteter dekkes altså av offentlige midler evt. egne midler. Se budsjett i elektronisk søknad, og utstyrsliste med kostnadsoverslag i vedlegg 1 i dette dokumentet..

## **Friluftslivsaktiviteter for personer med rusmiddelproblemer**

Erfaring fra brukerundersøkelser og andre tilbakemeldinger fra unge pasienter viser at de etterspør mer utadrettete aktiviteter, spesifikt innen friluftsliv som for eksempel turer som går over flere dager (hytte- til hytte), vannaktiviteter, og overnattinger i uten i naturen. De etterspør aktiviteter rettet mot opplevelse generelt, særlig spenningsopplevelser og mestringsopplevelser. Generelt ønsker de mer aktiv terapi, enn samtalerapi. Terskelen for å etablere kontakt med organisasjoner som tilbyr friluftslivsbaserte aktivitet er imidlertid svært høy for de fleste. Mange unge rusmiddelbrukere, har droppet ut av skolen. De har ingen erfaring fra arbeidslivet og begynte å bruke rusmidler tidlig i tenårene. Det har ført til at de føler seg utenfor samfunnet og fremmedgjort i forhold til aktiviteter befolkningen generelt bruker fritiden til. Ved å tilby friluftslivsbaserte aktiviteter innenfor trygge rammer og med behandler de kjenner vil det kunne starte en prosess hvor opplever mestring og trivsel med aktivitetene leder til at terskelen for å drive organisert friluftslivsaktiviteter senkes. Ved å beherske og å trives med friluftsliv gir det tilgang på mange sosiale arenaer og øker derved mulighetene for samfunnsintegrasjon. Det å få opplæring og å lære seg å beherske og å like «alminnelige aktiviteter og arenaer» bidrar også til at pasientene får en annen identitet enn rusidentiteten. Dermed kan de starte en endringsprosess hvor de beveger seg vekk fra utenforskapet de opplever.

Forberedelse av tiden etter behandling slo negativt ut på landsbasis i to målinger/brukerevaluering TSB døgn utført fra kunnskapssenteret 2013 og 2014. Friluftslivbasert fysisk aktivitet er en metode som pasientene med større sannsynlighet vil kunne ta i bruk etter behandling fordi det kan være relativt lite kostnadskrevende aktiviteter. I prosjektet legges det opp til aktiviteter som koster lite, men vi er oppmerksom på at friluftslivsaktiviteter også kan være svært kostnadskrevende. Vi legger opp til aktiviteter som er organisert i ulike lag og foreninger som ikke krever spesialisert trening eller uvanlig høye krav til fysisk kapasitet eller tekniske ferdigheter slik mange idretter gjør.

Det senker terskelen for deltakelse for våre brukere. Dette foregår i en prosess hvor de først får oppleve aktiviteter i friluftsliv sammen med medpasienter i trygge rammer og med behandlere med kompetanse innen friluftsliv. Neste steg er å delta på aktiviteter sammen med elever som studerer ved friluftslivslinjen på Stend. Til sist vil gruppen delta på organiserte turer eks. i regi av DNT

Overgangen fra behandling til hjemmet er vanskelig for mange. Å mestre hverdag uten bruk av rusmidler dersom man ikke har etablert mestringsstrategier, og har planlagte aktiviteter og gjøremål i hverdagen er for det fleste den største utfordringen. Det fører til inaktivitet og risiko for tilbakefall til rusmiddelbruk. Pasienter får opplæring og erfaring med friluftsliv ved innleggelse i døgnbehandling og følges opp etter at de skrives ut til hjemmet. Dvs. de fortsetter å delta på friluftslivsaktivitetene ved Stiftelsen Bergensklinikkene etter at de har avsluttet behandling, og får i prosessen erfaringer og opplevelser av mestring og trivsel som muliggjør at de kan koble seg på lag og organisasjoner inne friluftslivsfeltet.

## **Målgruppe**

Prosjektets primære målgruppe er personer i alderen 18 – 30 år som er i innlagt til døgnbehandling, dagbehandling eller følger polikliniske forløp i Stiftelsen Bergensklinikkene.

## **Mål**

### **Hovedmål:**

Helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig tiltak hvor natur og friluftsliv anvendes i hensikt å oppnå økt aktivisering og samfunnsintegrasjon for primært unge rusmiddelbrukere

### **Delmål:**

- Økt aktivisering gjennom friluftslivsbasert trening
- Økt trivsel og mestringsopplevelse
- Lære om, og bruke aktiviteter innen friluftsliv til fjells og til sjøs
- Forebygge tilbakefall til rusmiddelbruk
- Bidra til samfunnsintegrasjon

## **Beskrivelse av aktiviteten**

Friluftslivsbasert aktivitet er en metode som ikke har vært forsøkt i organisasjonen, men som har vært etterspurt blant pasientene. Det er også en terapiform i utvikling internasjonalt og i Norge. Et nordisk nettverk for friluftslivsterapi og aktiviteter ble dannet høsten 2016 i Norge. Stiftelsen Bergensklinikkene vil bli medlem i dette nettverket.

Vi legger i hovedsak opp til aktiviteter som ikke medfører store kostnader, i hensikt at pasienter i ettertid av behandling kan fortsette aktivitetene som mestringsstrategi. Det legges også opp til aktiviteter som befolkningen i samfunnet for øvrig driver med. Først og fremst gjelder det turer i fjell og skog. Turer fra hytte til hytte. Toppturer i fjellet, overnatting i Lavvo og telt alle årstider. Utover dette vil det legges opp til at deltakerne får delta på andre friluftslivsaktiviteter som sykkelturner, klatring og sjøaktiviteter som kajakk, kajakk og SUP brett. Vi har tilgang til skøyte og vil bruke den til ekspedisjoner som går over flere dager til sjøs. Fokus er da på livet på sjøen, mestring av vannaktiviteter, mestring i bruk kajakk og kano, sup brett m.m. Det detaljerte programmet utvikles i samarbeid med pasientene som deltar i aktivitetene og samarbeidspartnere. Pasientene involveres også i planlegging og gjennomføring av ekspedisjonene og leirene, noe som bidrar til at de får eierforhold til det de er med på og utvikler nye kunnskaper og ferdigheter.

## **Vedlegg 1. Utstyrspakke for å gjennomføre friluftslivsbasert aktivitet, ekspedisjoner og leirer**

1. Tre vintertelt	kr 18.000.-
2. Lavvo	kr. 6.000.-
3. Tresesongers soveposer	kr. 10.000.-
4. Liggeunderlag	kr. 2000.-
5. To kajaker	kr.16.000
6. To kanoer	kr. 14000-
7. Padlevester	kr. 6000.-
8. To SUP brett	Kr 14.000-
<b>Totalt</b>	<b>kr. 86. 000</b>

Det søkes om **70 000 kr** til utstyr. Øvrig dekkes av egne midler. Utstyr som ikke er påført listen som vådrakter, stormkjøkken, klær, ryggsekker m.m dekkes av egne midler og ved å hjelpe pasientene å søke midler til eget utstyr via ulike støtteordninger.

Utstyret vil også brukes daglig i nærområdet og lånes ut til brukerorganisasjoner, skoler og organisasjoner i nærområdet og andre tiltak for rusmiddelbrukere. Friluftslivsleirer og ekspedisjoner i fjellet vil avholdes alle årstider.