



NCF Region Vest

Sykkel og psykisk helse

Bakgrunn

NCF Region Vest er et organisasjonsledd som omfatter alle sykkelklubbene i Hordaland og Sogn og Fjordane. Vi jobber med å utvikle sykkelporten i regionen på tvers av klubbene. Dette gjelder bl.a. det sportslige og arrangementstekniske. Vi jobber også med å øke interessen for sykling generelt.

Vi ser på sykling som noe mer enn bare det rent sportslige. Vi ønsker å synliggjøre mulighetene sykling gir i helsesammenheng, og ønsker å få folk i aktivitet på sykkel, både som mosjon og som transport. Vi ser mange spennende prosjekter vi kan ha sammen med det offentlige for å øke interessen for å bruke sykkel. Gjennom økt interesse for sykling på alle plan tror vi at sykkelporten i et langsiktig perspektiv vil tjene på dette. Både ved at syklister og andre trafikanter blir mer vant til hverandre som dermed gir tryggere adferd i trafikken, samt at vi vil øke vårt eget rekrutteringsgrunnlag til sporten.

Den generelle nedgangen i aktivitetsnivå, både blant voksne og barn er bekymringsfull, og vi ser at sykling kan være en snill tilnærming til å bli mer aktiv. De fleste har en sykkel, og det er ikke særlig fysisk krevende å komme i gang, og samtidig lett å merke fremgang.

Prosjektet:

Målet er å motivere dem som sliter med psykisk helse til å benytte aktivitet, nærmere bestemt sykkel, til å bedre sin egen situasjon og helse. Det å være i aktivitet er godt for både kropp og sjel, og det å sykle behøver ikke å være spesielt fysisk krevende, og dermed er dette en aktivitet som er lett å komme i gang med. Det trengs noe utstyr, tilrettelegging og motivasjon i starten.

Hva skjer når man sykler?

Etter 10 minutter

En følelse av frihet treffer deg. Du begynner å glise av gleden du føler mens du trør fortere og fortere.



NCF Region Vest

Sykkel og psykisk helse

Etter 20 minutter

Gleden topper seg og gir økt aktivitetsnivå. Kroppen begynner å kvitte seg med Kortisol, stresshormonet som kan hindre dyp og oppbyggende søvn.

Etter 40 minutter

Blodstrømming og oksygentilførselen til hjernen når toppnivå.

Etter 45 min

Serotonin og endorfiner tilføres blodstrømmen, noe som bedrer humøret ditt.

Altså er det veldig mange gunstige effekter av å sykle i lav til moderat intensitet. Mange av disse effektene er spesielt viktige for målgruppen.

Mål for prosjektet

Å løfte aktivitetsnivået på dem som sliter psykisk slik til et nivå hvor de henter ut de positive effektene. Med ulike grupper innen målgruppen vil det være ulike målsetninger. For noen av gruppene er målet bare å komme seg i aktivitet i det hele tatt, mens for andre grupper vil det bli konkrete mål som fullføring av et turritt.

Tiltak

Samarbeid med institusjon (Bofellesskap/DPS)

Etablere en treningsgruppe på 5-6 personer, i første omgang, som møtes jevnlig sammen med instruktør. Underveis kan man få prøve seg i åpen klasse på Ikea-Cup, en ritt-serie som går på lukket område inne på Ikea i Åsane. Det er en lett løype som alle kan klare. Det settes opp mål for gruppen, gjerne i form av fullføring av et sykkelritt som f.eks. Skjærgårdsrittet. Instruktører er med og sikrer gjennomføring av rittet. Med erfaringer fra første gruppe kan dette utvides til flere institusjoner i fylket etterhvert.

Ved vedtak i mai vil prosjektet kunne være i gang i juni. En institusjon som kan være aktuell for oppstarten er Sandviken Sykehus. Her kan man f.eks. begynne forsiktig med Fjellveien som utgangspunkt. Når gruppen er godt i gang og man begynner å se effekter kan man



NCF Region Vest

Sykkel og psykisk helse

bruke deltakerne her som eksempler/referanser i dialogen med nye institusjoner for å danne nye grupper. Anslagsvis vil det nok gå et par måneder før vi har samlet tilstrekkelig med erfaringer, slik at en foreløpig status kan gjøres opp i slutten av august. Da vil man kunne se hvor fort en utvidelse av prosjektet bør gjøres. Gruppen kan da utvides, evt kan det etableres flere grupper ved samme institusjon. Vi samler erfaring underveis for å kartlegge hvor store det er fornuftig at hver gruppe bør være. Blir gruppene for store kan det jo gjerne bli en hindring i seg selv for å få flere med. Første gruppen blir dermed en referansegruppe som vi vil ønske mye dialog med, og diskutere muligheter for videre utvikling av prosjektet med. Kanskje skal gruppen sykle ut til Camp Herdla som et første mål? Det kan jo også være med å vekke interesse for prosjektet hos andre institusjoner.

Camp Herdla

Vi stiller med stand og sykler på Camp Herdla. Her legges det opp til ulike rundløyper som kan testes med eller uten instruktør. Her bør man ha vanlige sykler, racersykler, tandem og el-sykler slik at flest mulig i målgruppen kan få anledning til å prøve, uten at det fysiske blir en begrensning.

Her kan vi også sette ut en løype fra "Alle barn sykler" med tekniske elementer som alle kan få prøve seg på. Dette har et sterkt element av lek, men gir også god mestringsfølelse når man klarer dem.

Ikea-Cup

For treningsgruppen vil det gjerne være naturlig å prøve seg på åpen klasse under Ikea-cup, men det vil være mulig for alle som vil å være med. Informasjon om konseptet må distribueres til de rette mottakere, og det må tilrettelegges for gjøre det enkelt å delta samt komme seg til arrangementet.

Samling med Dale Oen Experience

Det kan lages dags-arrangement på Dale Oen Experience hvor deltakerne prøver sykling i ulike former, men også kan få teste andre aktiviteter på senteret.

Jentegruppe

Ofte kan det å bare få være jenter/damer i gruppen være en fordel da dette tar vekk en barriere for mange. Vi vil da kunne få flere med på å prøve seg. Vi legger opp til egne felles trenings/trilleturer med bare jenter. Instruktør vil da også være dame.



NCF Region Vest

Sykkel og psykisk helse

Organisering

NCF Region Vest er prosjektansvarlig og prosjektleder, men vil benytte sykkelklubbene i gjennomføring av aktivitetene. Klubbene vil stille med instruktører, og ellers bidra i gjennomføring av arrangementene.

Økonomi

Kostnader for gjennomføring av prosjektet 2016

- Prosjektledelse (organisering av aktivitetene): 50.000,-
- Leie av utstyr, lokaler, bil, etc.: 40.000
- Dugnad klubber: 50.000,-
- Materiell til profilering: 10.000,-

Tilsammen kr. 150.000,-

I tillegg bør det settes av en sum til innkjøp av racersykler som treningsgruppen (og andre) kan benytte seg av. Anslagsvis kr. 50.000,-