



Årsmelding

Gøy fritid for alle og Idretten skaper sjanser 2024

Kort om begge prosjekter

Gøy fritid for alle (GFFA) og Idretten skaper sjanser (ISS) er begge ettervernstilbud for tidligere rusavhengige som ønsker å starte med idrettslig aktivitet. Målet er at deltakerne skal bli selvstendige og likeverdige deltakere i eksisterende aktiviteter i lokalmiljøet, men vi anser hver rusfri og aktive time som verdifull for den enkelte og samfunnet forøvrig.

Med aktivitetstilbudene i prosjektene bidrar vi til å skape en meningsfull fritid i et rusfritt liv for tidligere rusavhengige og skal bidra til tilbakefall på rusmidler. Flere av deltakerne er med i interne idrettsgrupper i idrettslaget, før de kobles på ordinære og eksisterende idrettsmiljøer for voksne. Vi benytter oss av Eidanger ILs idrettsgrupper der det er aktuelt. Deltakeren får tilbud om en aktivitetsguide, som har som oppgave å hjelpe deltakeren inn i den eksisterende gruppa. Vi hjelper også deltakerne med nødvendig utstyr og kontingenter til trening og konkurranser ved behov. Gøy fritid for alle er et godt og etablert tilbud som bidrar til å styrke ettervernstilbudet for den enkelte. Prosjektet har eksistert siden 2012.

I februar 2023 inngikk Eidanger IL et samarbeid med Idretten skaper sjanser (ISS)

ISS er et dagtidsbasert aktivitetstilbud for mennesker som har eller har hatt eller har rusutfordringer. Gjennom idretten opplever utøverne mestring, inkludering og gleden av å være på lag. Det heter ikke «jeg» og «meg», men vi og oss! Organisasjonen Idretten skaper sjanser eies av Norges Rytterforbund, Norges Sykkelforbund og Norges Skiforbund, og organisasjonen samarbeider med lokale klubber tilknyttet de tre særforbundene.

- Formål er å gi deltakerne et aktivitetstilbud i en treningsgruppe forankret i utvalgte idrettslag
- Legge til rette for sosiale aktiviteter som gir tilhørighet i idrettslagets lokalmiljø
- Gi innspill og motivasjon blant annet innen ernæring, trening og livsstilsendring for å fremme god helse og livskvalitet.

Medlemstall

I 2024 hadde GFFA og ISS 37 nyregistrerte personer innom prosjektet.

Av de 37 registrerte var 8 av dem til en informasjonssamtale uten videre ønske om å delta i prosjektet. De 29 resterende deltakere har vært mer eller mindre aktive gjennom året. 2 av dem er avsluttet på grunn av tilbakefall på rus, 11 har avsluttet av ikke rusrelaterte grunner, som flytting, eller behandling som ikke har latt seg kombinere med aktivitet gjennom oss. 5 av deltakerne har gått over i selvstendig aktivitet og/eller arbeid/skole. De resterende 11 er fremdeles aktive i idrettslaget.

Ved utgang av året var det registrert 29 deltakere som var aktive i prosjektet. Det er sammenlagt med deltakere som allerede var med i prosjektet fra tidligere år. Vi har nådd målet vi satt om å gjennomføre minst 35 informasjonssamtaler per år og minst 5 deltakere som er selvstendig og likeverdig deltakere i idretten.

Det har vært en liten oppgang med 5 flere medlemmer som har vært registrert i prosjektet sammenliknet med utgangen av 2023.

Organisasjon

Februar 2023 inngikk Eidanger idrettslag og GFFA et samarbeid med Idretten skaper sjanser. Vi synes det har vært utelukkende positivt å samarbeide med en organisasjon som deler samme målgruppe, mål og verdier som oss. Selv om vi på papiret er to prosjekter, er vi opptatt av at vi utad oppleves som et samlet prosjekt og tilbud. ISS har fra sin organisering vært opptatt av felles treninger og har ikke satt kravet om total rusfrihet ved oppstart, men er tydelig på rusfrihet under aktivitet. Samlet sett er meningsfulle aktiviteter en viktig del av recoveryprosessen fordi de støtter både fysisk og mental helse, fremmer sosial integrasjon, og gir struktur og formål i hverdagen og i seg selv være et godt tiltak for å kunne klare å stå i mot rus. Dette har ført til noen endringer av egne holdninger til rusfrihet og praksis knyttet til aktivitet. Vi har nå flere ulike treningsgrupper både ute og innendørs for å styrke enkeltes grunnform før og/eller parallelt med ønsket aktivitet. Gruppene ledes av fysioterapeut, Henriette Svanes, tidligere deltaker og erfaringskonsulent Espen M. Sperre og prosjektlederne. Siden ISS har sin hovedsatsning

innen ski, sykkel og hest, har vi i år valgt å fokusere på idretter som sykkel ski og løp, noe som også våre deltakere har gitt uttrykk for at de ønsker og bli gode i. Noen er aktive i flere idretter, mens andre har fokus på en idrett. Gjennom våre deltakeres varierte ønske om aktivitet og idretter, samarbeider vi til enhver tid med andre idrettslag og klubber i området som har aktivitetstilbud utover det vi har, som for eks. fotball, håndball, klatring osv.

Prosjektleder i GFFA har månedlige samarbeidsmøte med rusteam i Porsgrunn kommune hvor GFFA hatt et godt og etablert samarbeid over mange år. Samarbeidet innebærer rekruttering og oppfølging av deltakere, organisering og gjennomføring av aktivitetstilbud og kompetanseføring. Prosjektleder har også informasjonssamtaler om prosjektet og samarbeidsmøter med personer som mottar behandling og oppfølging på Borgestad, Tyrili, avrusning ved Sykehuset Telemark, DPS og kriminalomsorgen o.l.

Økonomi

Tiltaket drives på prosjektmidler fra Helsedirektoratet og budsjettmidler fra Porsgrunn kommune. I 2024 hadde GFFA et samlet budsjett 811 345. Vi hadde et forbruk på 851 931, noe som tilsvarer et forbruk på 40 914 over budsjett. Dette ble dekt opp av midler fra bufferkonto som prosjektet har fra tidligere år.

ISS

ISS får penger fra helsedirektoratet via ISS sentralt. Vi fikk halvveis i denne perioden redusert tilskuddet og måtte derfor redusere stillinger.

Hadde et budsjett på 380.000

Ansatte

Prosjektlederne har hatt alt fra 10 - 30% stilling i prosjektene siste året. ISS fikk ikke like stor andel av statsbudsjettet som tidligere år, noe som resulterte i strammere økonomi og behov for kutt i lønnskostnader.

I tillegg til prosjektlederne, er også tidligere deltaker; Espen M. Sperre ansatt som trener i en 20% stilling og Henriette Svanes, utdannet fysioterapeut i en 10% stilling. De har ansvar for gruppetilbudet på Sprek Fritid, Down Town.

Trenere og aktivitetsguider

Prosjektlederne deltar aktivt på de flere aktiviteter som gjennomføres i prosjektet. Dette for å styrke tilbudet om aktivitetsguide, samt bli bedre kjent og gi tettere oppfølging på flere av deltakerne.

Flere av deltakerne tar på seg ansvaret som aktivitetsguider og bidrar til å inkludere og trygge den enkelte i sin aktivitet.

Trenerne og aktivitetsguidene utgjør en stor del av prosjektene. Deltakere har ulike ønsker om hvilken aktivitet de ønsker å starte opp i, og har ulike behov for oppfølging og støtte i sin aktivitet.

Utstyr

Behovet for utstyr er avhengig av aktivitetene og hva den enkelte deltaker har av utstyr fra før av. Idretten er kostbar i seg selv, og kostnadene kan i seg selv bidra til ekskludering. Vi er derfor opptatt av å gi den enkelte utstyr, og dekke kontingent o.l. ved behov, slik at den enkelte kan delta på et likeverdig grunnlag som andre. I 2024 kjøpte vi inn et større parti med treningsdresser som kan brukes til ski og løp i år. I tillegg har vi kjøpt inn et større parti av sykler, ski, løpe -og skisko som benyttes av deltakerne under treninger og arrangement. Enkelte har også fått låne sykler fra Sykkelkollektivet for å kunne teste terreng -og landeveissykling. I 2024 ble det også kjøpt inn en skismøringsbukk som står på Sykkelkollektivet, og som den enkelte kan bruke ved behov.

Aktivitet i 2024

Birken på ski

Hel -og halvmaraton over Hardengervidda

Telemark Tour

Kyststien ultra og Skogvokteren

Sykling i Domen

Gruppetrening på Sprek Fritid

Brunlanesløpet

Geitryggenløpet

Dekktrekk

Sammen med sykkelgruppa i Eidanger IL har vi ukentlig arrangert dekktrekk på Kjølnes. Her går vi samlet opp fra parkeringa ved Kjølnes idrettspark og trekker dekk etter oss opp og ned vannverket så mange ganger vi klarer på ca en time. For de som ikke ønsker å trekke dekk, kan løpe og gå i eget tempo. I det siste har brukt runden rundt prærerien som en løpeøkt. En fin distanse på rundt 3 km på flat mark for de som ønsker å finne løpeformen.

Ti-toppere i Grenland

Flere av deltakerne har gitt uttrykk for at de ønsker seg flere gåturer. Vi har gjennomført topturer til bl.a.Piggen, Fantekjærringkollen og Vealøs med mat og drikke i sekken. I tillegg arrangeres det lunsj med påfølgende gåtur fra Eidanger klubbhus annenhver mandag. Dette er et nytt og sosialt tiltak som vi igangsatt i 2024 etter ønske fra flere deltakere og på initiativ fra trener, Espen M.Sperre.

Trimkarusell

20 av deltakerne deltok på fjorårets Trimkarusell. innebærer 10 løp på ulike lokale løyper i Grenland som arrangeres fra april– september, med unntak av juni/juli.

Spinning

Gjennom året har vi også deltatt ukentlig på spinning på Spret Down Town. Vi har fem plasser tilgjengelig for våre deltaker, så her er det «første man/kvinne til mølla» - prinsippet som gjelder. Flere fra sykkelgruppa i Eidanger, men også andre sykkelgrupper deltar, noe som bidrar til å knytte bekjentskap og bånd på tvers av idrettsgrupper. En fin treningsøkt passende for alle, uavhengig form.

Vi har også arrangert kurs i løpeteknikk, skismøring og ernæring i regi av Olympiatoppen.

Formålet med de ulike aktivitetene er å bidra til at deltakerne får økt kunnskap om, trening og hva som bidrar til gode resultat, opplevelser og mestring i aktivitet. Dette ser vi på viktige støttetiltak som bidrar til å styrke muligheten til å bli en selvstendig og likeverdig deltaker i et idrettslaget, men også samfunnet for øvrig.

Videre arbeid

Aktivitetsguider og trenere

Det jobbes fortløpende å rekruttere aktivitetsguider gjennom sosiale medier, eget nettverk og gjennom idrettslag.

Informasjon og rekruttering

Vi jobber kontinuerlig med å gi ut informasjon om våre prosjekter ovenfor samarbeidspartnere som DPS, Borgestad og Tyrili, NAV og fengsel som rekrutterer medlemmer til prosjektet. Videre gjennomføres det kontinuerlig informasjonssamtaler med personer som er i målgruppa, og ut ifra deres mål om aktivitet, legge til rette for deltakelse i eksisterende idrettslag, men også legge til rette for annen meningsfull aktivitet som kan bidra til økt motivasjon og livskvalitet.

Arrangere eget løp

Det har kommet forslag til å arrangere et eget løp i 2025 og vi er nå i ferd med å sette sammen en prosjektgruppe som skal jobbe med å få dette iverksatt med representanter fra deltakerne og ansattgruppa.

Utarbeide aktivitetsplan

Aktiviteten styres i stor grad av deltakernes aktivitetsmål og tiltakene evalueres fortløpende. For det kommende året vil prosjektlederne i GFFA og ISS samarbeide om en felles aktivitetsplan i samråd med deltakerne. Dette gjøres gjennom fellesmøter med deltakerne hvor de kommer med innspill og ønsker om aktiviteter de ønsker seg for det kommende året, sett opp målt aktivitetsmål de har satt seg.