

Informasjon om Sykt Aktiv og Frisklivsagentene

Sykt Aktiv og Frisklivsagentene var to prosjekter som var utviklet av NRF nasjonalt med støtte fra Stiftelsen DAM fra 2013-2017. Siden prosjektene traff målgruppen svært godt er de implementert som del av den vanlige driften i organisasjonen.

Hva er Sykt Aktiv

Sykt Aktiv er et friskfokusert mestringskurs i 5 deler, som på en engasjerende måte leder deltagerne gjennom en prosess for å lære om hvordan de kan ha et aktivt liv til tross for kronisk sykdom. Kurset er utviklet spesielt for målgruppen revmatikere i alderen 20-55.

Hva er Frisklivsagenter

Frisklivsagentene er personer som har gått opplæring hos NRF sentralt og kan gjennomføre Sykt Aktiv kurs for sine fylkeslag. Altså er Frisklivsagentene en type instruktører, de holder kurs og lærer ut Sykt Aktiv metodene. Frisklivsagentene kan godkjennes som likepersoner av sine fylkeslag dersom de oppfyller kriteriene i retningslinjene for likepersonsarbeid, og da kan Sykt Aktiv kursene rapporteres som likepersonsarbeid.

Om aldersbegrensningen:

Deltagerne på Sykt Aktiv kursene som var nye i NRF og kom inn som følge av dette, har gitt klar tilbakemelding på at aldersbegrensningen var helt avgjørende for at de skulle melde seg på. Det er viktig at Sykt Aktiv fortsatt skal være for de mellom 20-55, som medlemsrekrutterende tiltak. Men selve mestringskurset kan være nyttig for folk i alle aldre. Vi i NRF nasjonalt jobber nå med å utvikle Sykt AKTIV +, som skal være åpent for alle og spesielt tilpasset revmatikere over 55 år.

Hvordan gjennomføre Sykt AKTIV kurs?

Det er ulike måter å arrangere Sykt AKTIV kurs på. Vi kan foreslå tre ulike modeller, med forskjellig ressursbehov. Kurset består av 5 deler på 2 - 2,5 timer. Avhengig av økonomi og tid, kan man legge det opp som et helgekurs, ha et kveldskurs en gang i uka over 5 uker, eller over en ukes tur på Reuma-Sol.

1: Lavkostnad: Arrangere kveldskurs i lokalsamfunn. Ofte kan man få bruke Frisklivssentral eller kursrom på bibliotek eller LMS lokaler ved sykehuset gratis. Gjennomføres over 5 kurskvelder med minst en ukes mellomrom.

2: Middels: Arrangere helgekurs med hotellovernatting i fylket. Her bør man inkludere fysisk aktivitet som del av kurset.

3: Ressurskrevende: Arrangere kurset på Reuma-Sol i løpet av en reise på 5-10 dager. Med kursrom og aktivitetstilbud på Reuma-Sol er dette helt optimalt.

Det er selvfølgelig mange andre muligheter for å gjennomføre Sykt Aktiv kurset, f.eks. hyttetur eller annen mindre kostnads-krevende reise.

For TRT midler har Sykt Aktiv kurset Studieplan: 11213 (Mestring og Aktivitet) i Funkis.

NRF Nasjonalt har utviklet ferdig kursmateriale og markedsføringsmateriale for Sykt Aktiv kurs, som Fylkeslagene får kostnadsfritt ved å kontakte Forbundskontoret.

Retningslinjer for Frisklivsagenter

Fylkesstyret rekrutterer og oppnevner Frisklivsagenter – basert på personlig egnethet i henhold til gjeldende retningslinjer. Frisklivsagentene gjennomfører Sykt Aktiv kurs for sine fylkeslag. Frisklivsagenten skal være en ressurs for både fylkes- og lokallag. Frisklivsagenten egnethet vurderes fortløpende av NRF sentralt og kan avsettes dersom agenten ikke utfyller gjeldende retningslinjer.

For å bli sertifisert Frisklivsagent må man først ha deltatt på Sykt Aktiv kurs, og deretter på Frisklivsagentkurs i regi av NRF nasjonalt. **Opplæringen har altså to trinn.**

Frisklivsagentene har en funksjonstid på 3 år. Frisklivsagentene samarbeider to og to for å gjennomføre Sykt Aktiv kurs. Fylkeslaget bør etterstrebe å ha 2-3 Frisklivsagenter.

Ønsket bakgrunn og kvalifikasjoner

Bakgrunn:

- Bør være et godt forbilde i å ha et aktivt liv til tross for kronisk sykdom
- Bør være aktiv og trene regelmessig selv
- Må ha et avklart forhold til egen sykdom
- Må være løsningsorientert og friskfokusert - det fungerer ikke så godt å forsøke å få andre til å snu negative tankemønstre, hvis man selv er problemfokusert.
- Alder: Frisklivsagenten bør være i alderen 25-55, men det kan gjøres unntak når noen er spesielt godt egnet.

Kunnskap:

- Må kunne holde kurs, snakke foran folk og legge opp en pedagogisk prosess
- Kunne åpne, lese og sende e-post, og manøvrere på revmatiker.no

- Beherske bruk av sosiale medier, spesifikt Facebook

Egenskaper:

- Ha god samarbeids- og formidlingsevne
- Kunne jobbe planmessig og strukturert
- Kunne inspirere andre og være en initiativtaker

Organisasjonserfaring:

- Det er et stort pluss hvis Frisklivsagenten kommer «utenfra» - ikke nødvendigvis har lang bakgrunn innen organisasjonsarbeid eller verv i NRF.
- Må være villig til å skaffe seg kjennskap til NRFs formål, vedtekter og handlingsplan.
- Må være villig til å skaffe seg kjennskap til trenings- og mosjonsarbeid i NRF og i eget fylke.

Ansvar og oppgaver:

- Sammen med fylkeslaget planlegge og gjennomføre Sykt Aktiv kurs, helst ett i året.
- Gi råd og veiledning til instruktører i lokallag ved spørsmål som angår mestring og friskfokuserte aktiviteter.
- Holde seg orientert om trenings- og mosjonsarbeidet i NRF.
- Delta på relevante kurs og samlinger i regi av NRF sentralt og fylkeslaget for å vedlikeholde og oppdatere kunnskap.

Når Frisklivsagenten kommer «utenfra» ser vi at dette vervet kan være en inngangsport til å involvere seg i annet arbeide i lokalforeninga eller fylkeslaget, for eksempel som instruktør, likeperson eller Trening- og mosjons kontakt.

Frisklivsagentene kan godkjennes som likepersoner av sine fylkeslag dersom de oppfyller kriteriene i retningslinjene for likepersonsarbeid, og da kan Sykt Aktiv kursene rapporteres som likepersonsarbeid.

Estimert tidsbruk

Tidsbruken er relatert til planlegning og gjennomføring av ett årlig kurs, og vil variere avhengig av hvilken kursmodell man velger. Det er vanlig å bruke ca 20 timer planlegning for å gjennomføre ett kurs.

Forutsetninger

For å lykkes med implementering av Frisklivsagenter i fylket må noen forutsetninger være tilstede.

Avgjørelser

- God kommunikasjon mellom fylkestyret og Frisklivsagenten er viktig. Dette innebærer at:

- Frisklivsagenten skal bli innkalt og har talerett når styret behandler saker som angår dette området.
- Frisklivsagenten skal involveres på sitt fagområde i handlingsplanen.
Frisklivsagenten skal legge frem forslag til kurs/samling og andre tiltak for å styrke frisklivsarbeide i sitt fylke, men fylkeslaget beslutter hvilke aktiviteter som skal gjennomføres.
- Frisklivsagenten skal få tilsendt agenda og referat fra styremøter.
- Frisklivsagenten anbefales ha et nært samarbeid med fylkets egne TM-kontakt.
- Frisklivsagenten kan gi råd og veiledning til instruktører og lokallag, men skal søke råd om han/hun er faglig usikker.

Økonomi

- Frisklivsagenten skal ha økonomiske forutsetninger for å drive sitt arbeide, inkludert mulighet til selv å delta på relevante kurs og samlinger i regi av NRF sentralt og fylkeslaget.
- Frisklivsagenten må få støtte til å søke prosjektmidler og annen økonomisk støtte for å gjennomføre kurs.

Planlegging og gjennomføring av vedtatte aktiviteter

- Fylkeslaget står som arrangør av aktiviteter på fylkesnivå, og Frisklivsagenten har ansvaret for innholdet i aktiviteten.
- Frisklivsagenten har ansvar for å utforme invitasjon og program til vedtatte aktiviteter, og evt. skaffe til veie nødvendig kursmaterieil.
- Frisklivsagenten skal samarbeide med fylkesstudieleder og evt. andre ressurspersoner for å gjennomføre kurset. Før invitasjonen til et arrangement må det være avklart hvem som har ansvar for hva i planleggingsfasen, ved gjennomføring og etterarbeidet knyttet til kurset. Mer informasjon om dette er å finne i verktøykassen «Gjennomføring av kurs og aktiviteter»