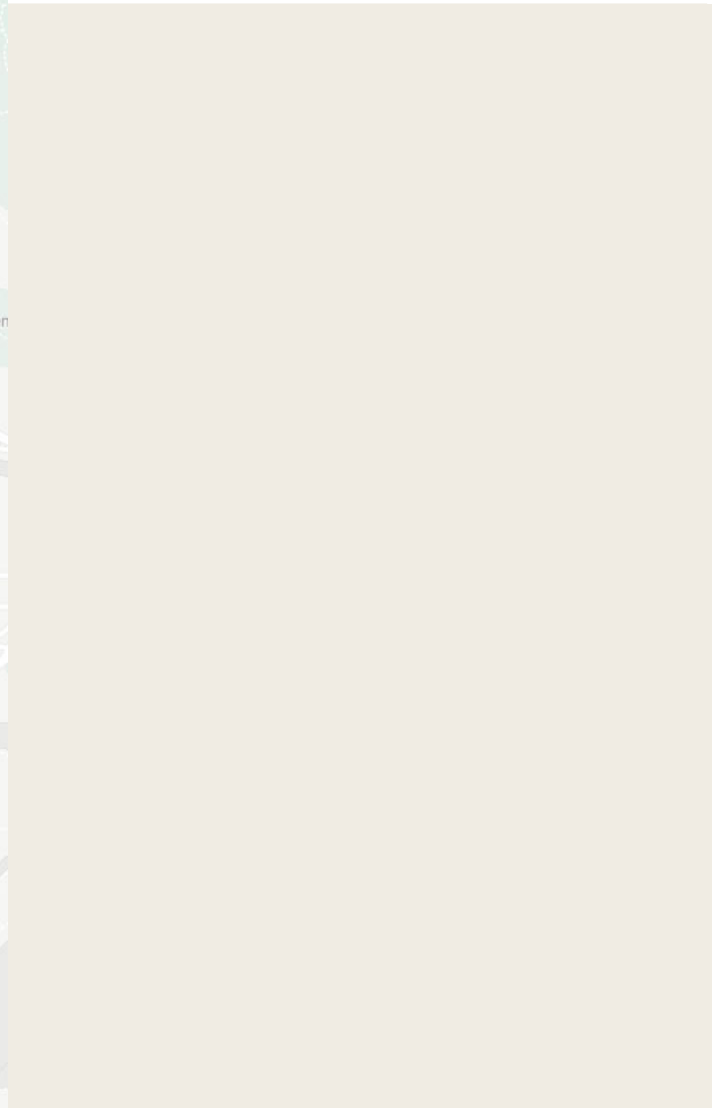
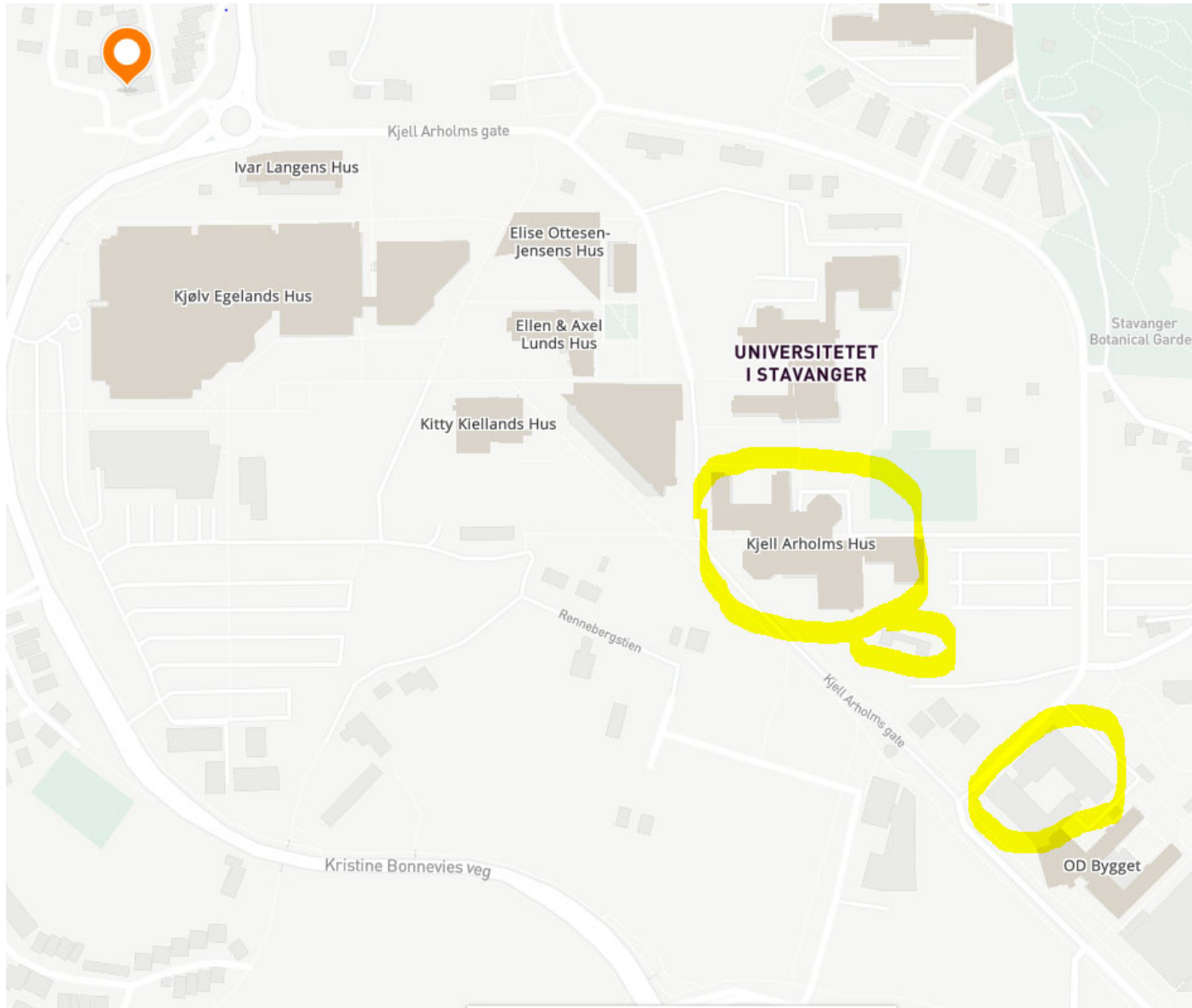


Trond E. Grønnestad. Det helsevitenskapelige fakultet, avdeling folkehelse, universitetet i Stavanger

Kan karate motvirke utenforskap hos personer som sliter med rus eller psykiske lidelser?

” Klikk for å sette inn tekst





Kan karate motvirke utenforskap hos personer som sliter med rus eller psykiske lidelser?

- Folkehelsemeldingen
- Utenforskap
- Stigma
- Om prosjektet Mestre (karate)

St. 19 (2018–2019)

Folkehelsemeldinga — Gode liv i eit trygt samfunn

- Folkehelsearbeidet handlar òg om å fremje god livskvalitet. Det inneber mellom anna at ein kan delta i samfunnet og oppleve sosial støtte. Mange er einsame, og det er ein alvorleg risikofaktor. Å førebyggje einsemd kan bidra til å fremje livskvalitet og god psykisk helse og førebyggje sjukdom og for tidleg død.

Ensomhet

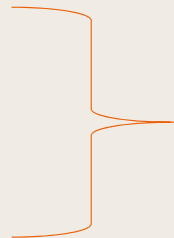
- Personar som lever åleine og/eller ikkje er i arbeid, har oftare lågare livskvalitet enn personar som lever saman med nokon og er i arbeid (Statistisk sentralbyrå 2017).
- 80–90 prosent av ungdommane i alderen 13–16 år er nøgde med livet og med foreldra.
- Men det er likevel fleire undersøkingar som peiker på ei bekymring når det gjeld den psykiske helsa til barn og unge, særleg med tanke på aukande førekomst av angst og depresjon hos jenter. **God sosial støtte og deltaking blir framheva som faktorar som fremjar livskvaliteten.**

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/sec1>

Stigma – stigmatisering og utenforskap

○ Stigma = merket

- Utseende
- Atferd
- Tilhørighet



Flere studier viser at i det en person får en diagnose, inntreer stigmatisering

Når inntreer stigmatisering?



Når stigma blir kjent for omgivelsene
inntreer stigmatisering

Stigma
som bare
jeg vet om



Konsekvenser av stigma

- Skiller personen ut fra de andre
- Knytter personen til uønskede karakteristika- Kategorisering (Hacking) - masterstatus (Hughes) - Stempling (Becker)

Utenforskap /

- Avvisning og isolasjon i livet med stigma

ensomhet

- Interaktiv kategori (Hacking)



Karate som virkemiddel mot utenforskap



Medlemsinnlogging

Bli medlem



HJEM

NYE KURS

INFO ▼

KLUBBEN ▼

JKA KARATE ▼

TIMEPLAN

VELKOMMEN TIL LURA KARATEKLUBB



Målgruppe

Målsetting for kurset

- 1. Økt kroppsbeherskelse*
- 2. Opplevelse av mestring*
- 3. Redusere stigma/fordommer.*
- 4. Positiv selvhevdelse*

Positiv selvhevdelse handler om å ta vare på sine egne rettigheter uten å opptre truende, manipulerende eller undertrykkende.

Å være selvhevdende, innebærer å stå fast på sine holdninger og synspunkter uten å engste seg unødige.



Karate

Shutokan består av følgende tre elementer:

1. Kihon (teknikker)
2. Kata (teknikker sammensatt i formasjon)
3. Kumite (kamp)

Karate mot angst

- Karatetrening er betre enn eit heilt år på psykiatrisk avdeling,
- stråler xxxx.
- Sidan september har ho vore med i eit pilotprosjekt med meistring som tema.



Sandnes: Fem personar står på rekke. Dei kvite draktene er pynta med nye, gule belte, som viser at dei har klart krava til den fyrste graden i karate. Dei kvikke rørslene kjem i rask rekkefølge. Etter eit halvt år med karatetrening har både ungdomane og bestemødrene fått kraft og rutine i rørslene.

○ **- Eg var redd trening**

XXXXXX har sett pris på å få bruka kreftene skikkeleg. - *Elles i psykiatrien blir me ofte behandla veldig forsiktig. Dei fortel oss at me skal plassera ein fot fram og kjenna etter korleis det kjennes. Alt går så langsamt. Dette er noko heilt anna, og er betre enn eit heilt år på psykiatrisk klinikk, stråler ho.*

For få månadar sidan var ho skeptisk til trening.

Fekk ikke pusta

- *Det kjendes som om eg ikkje fekk pusta. Eg var redd for å svima av når eg rørte på kroppen. Når ein har angst, kjennes det ut som om ein er fysisk sjuk, forklarar ho og legg til at det tar tid å forstå at det ein kjenner har ein psykisk årsak.*

- *Kanskje me burde få karate på blå resept, fleiper xxxxx, som i tillegg til å vera kursdeltakar er leiar i Mental Helse Sandnes.*

jorunn.erga.steinsland@aftenbladet.no

Grønnestad, Trond Erik; Vevatne, Kari (2013). Karate som virkemiddel i bedringsprosessen : **hvordan påvirker karate og sosial ferdighetstrening selvfølelsen til personer med psykiske lidelser?**. [*Nordisk sygeplejeforskning*](#). ISSN 1892-2678. Volum 3. Hefte 1. s. 47-58.

Trygghet, identitet, mestring, skam og selvfølelse.

Trygghet

Tidligere var jeg livredd for å si noe til forsamlinger. Sånn som før jeg begynte kunne jeg aldri ha sittet her heller for eksempel, men nå i høst så snakket jeg for..... Kan vel egentlig si at for ett år siden så var det totalt utelukket for min del, for jeg skulle være usynlig. Nå tør jeg vise at jeg og er her, altså ikke sånn at jeg breier meg ut, men at jeg tar den plassen jeg har rett på.

Identitet.

”Det jeg har merket etter at jeg begynte med karate, er at når de spør hva jeg holder på med, så kan jeg i det minste si karate. Jeg trenger ikke legge vekt på ordet utdannelse, for når du nevner karate, så blir folk automatisk interessert fordi det er noe de ikke vet så mye om. Glemmer da andre spørsmål.”

”For meg har det hatt stor betydning i sosiale sammenhenger, for når mine venner har snakket om studier, så har ikke jeg hatt noe å snakke om. Og så hadde jeg ikke så mye å gjøre på fritiden på grunn av at mine venner var jo flyttet, og det var ikke så kjekt å begynne på noe helt alene. Men nå hadde jeg plutselig noe å snakke om, for nå trente jeg karate, og det syntes de var spennende å høre om. Og da ble jeg mer inkludert i samtalene enn det jeg var tidligere, for nå hadde jeg og noe å snakke om på lik linje som de andre.”

Mestring.

”Du har et samhold her som gjorde at vi skulle klare det alle sammen. Og når vi gjorde det, så var det sånn, yesss! Jeg gikk hjem til naboen og sa at nå har jeg altså gult belte i karate, så bare pass dere. (Latter blant alle) Uten å si at jeg var galen samtidig (latter, alle). Det var jo sånn at du glemmer det aldri altså. Det var veldig høgt for meg akkurat det.”

Skam.

*”Selvfølelsen går jo på at det er en skam fordi at du ikke har klart å følge opp det du begynte på en gang. Eller den har fått seg en knekk, og da går det veldig kraftig inn på en selv **at en ikke er verdt så mye som alle andre når du har fått det sånn.** Men etter hvert som du mestrer ting, så opplever du at du egentlig er **like mye verdt som enhver.** Men du må ha litt hjelp til det, og da er det at du er med på ting som du klarer å mestre. Det som er med på å gjøre at selvtilliten holder seg, i hvert fall på et nivå som er sunn istedenfor destruktiv.”*

Kan karate motvirke utenforskap hos personer som sliter med rus eller psykiske lidelser???????

Nybegynnergruppe

Videregående gruppe

Lura karateklubb

Ut i arbeid?

Ja, for mange er dette tilbudet et viktig virkemiddel mot utenforskap og opplevelsen av ensomhet.

Takk for oss.