

IFS - Idræt - også for sindslidende

Aktivitetskalender 2009

15. december.
Idrætsdag i Hammelhallerne.
Arr. KSF, Krop og Sind Favrskov.

2010:

26. januar
Idrætsdag, Glostrup Idrætspark
Arr.: Vestegnens Idrætssamarbejde og DAI

27. januar
3 timers kursus i Fundraising. Start kl. 12.30.
Sted: Idrættens Hus, Brøndby

28. januar
3 timers kursus i Fundraising. Start kl. 12.30.
Sted: Fredericia Vandrehjem

28. februar - 4. marts
Ski- og Friluftstur til Branäs i Sverige.

9. - 11. marts
Instruktøruddannelse i Vejle, Trin 1, A

22. - 24. marts
Instruktørtræf, Vejle.

4. maj
Sund By Løbet, Motionsarrangement i Fælled-
parken, med start og mål på Østerbro Stadion.
Arr.: DAI, IFK98 samt Idræts huset for
psykisk syge.

15. - 17. juni
Instruktøruddannelse i Vejle, Trin 1, B

1. - 3. juli
Idrætsfestival i Vejle

20. - 24. september
DAI Friluftstuge 2010, Sønderborg

11. - 13. oktober
Instruktøruddannelse i Vejle, Trin 2

Aktiviteterne arrangeres af DAI, såfremt andet
ikke er nævnt.

Nye bog- og rapportudgivelser.

Ridning er godt for hele kroppen – foruden
træning af muskler og kondition har samspillet
med hesten en positiv effekt på sindet.
Læs mere på : www.projektfundament.dk

Ridning for mennesker på vej; Cand.pæd.
psych. og kropsterapeut Tove Hviid

Sport og Motion i danskernes hverdag; Pilga-
ard Maja; idrættens analyseinstitut www.idan.dk

Evaluering af fysisk aktivitetskonsulenter. Læs
mere på www.sst.dk.

Er du ven, kollega eller familie til en psykisk
sårbar, så læs mere her, www.psykisksaarbar.dk.

Konsulenttjenesten.

Konsulenttjenesten står altid til rådighed for en
snak, hvor intet er for stort eller småt.
Har I brug for assistance til hjælp for afvikling
af nye tiltag, stævner, temadage eller andet, så
tag kontakt til konsulenterne. DAI støtter både
med økonomi, "know-how" og "manpower".

Lisbeth Crafack



Lasse R. Andersen



**DAI - idræt også for sindslidende er øko-
nomisk støttet af Indenrigs- og Socialmi-
nisteriet.**

Kontakt DAI's konsulent i dit område:

Jylland: Konsulent Lisbeth Crafack, tlf. 20 45 91 69
Sjælland og Fyn: Konsulent Lasse Andersen, tlf. 29 24 21 26

Dansk Arbejder Idrætsforbund

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Telefon 4326 2384
E-mail dai@dai-sport.dk
www.dai-sport.dk



Idræt For Sindslidende - ikke så tosset endda

IFS - Idræt - også for sindslidende

Nyhedsbrev Nr. 3 - 2009 - 13. årgang



DET GÅR DA MEGET GODT - ELLER GØR DET?

De traditionelle idrætsforeninger som repræ-
senterer demokrati og medindflydelse, har
langt fra monopol på danskernes idrætsdeltag-
else, men heldigvis fylder foreningsorganise-
ringen stadig meget i det danske idrætsbillede,
og i IFS er netop foreningsorganiseringen en
metode til forankring af idræt for psykisk sår-
bare i institutionsmiljøerne.

Idrætsinitiativerne vil ofte gå i stå, hvis ikke de
gennem foreningsorganisering implementeres
i kulturen på institutionerne, hvor brugerind-
flydelse og medinddragelse er vigtige ingredi-
enser.

Sundhedsstyrelsen har på baggrund af model
projektet i 2007-08 netop udsendt anbefaling-
en om, at fysisk aktivitet inddrages som et led
i behandlingen af psykiatriske patienter på sy-
gehusene.

Resultatet viser at det både
gavner personalets aktivi-
tetsniveau, samtidig med,
at de oplever en forbedring
af relationer patient og
ansat imellem.

Hermed er der lagt
op til, at der stadig
forestår et udviklingsarbejde for os/er, som
primært arbejder i socialpsykiatrien, for at sik-



re borgerens mulighed for fortsat fysisk aktivi-
tet efter udskrivelse eller bedre endnu – som
forebyggelse før indlæggelse!

Idrætsforsker Knud Larsen har for nylig sat fo-
kus på nye tendenser i idrætten, idet man ser,
at idrættens traditionelle og velkendte aktivite-
ter indgår i nye kombinationsformer. Foreløbig
har IFS specielt taget mountainbike, futsal, det
fysisk aktive computerspil Wii og nu naturen
som motionsrum til sig.

DAI og IFS har således et ønske om at moti-
vere endnu flere til at søge ud i naturen for at
dyrke motion. Dette ikke for, at dyrke mere af
de i forvejen velkendte ude idrætsgrene som
atletik, løb og fodbold men for at afprøve nye
aktiviteter, hvor naturen er en vigtig medspiller.
Vi ønsker, at åbne befolkningens øjne op for,
hvilke muligheder der åbner sig ved at tænke
lidt anderledes.

De fleste indendørs aktiviteter kan med fordel
flyttes udendørs. Dette åbner både op for nye
aktivitetsudfordringer i selve spillet eller aktivi-
teten, idet hallens trygge rammer, lys og varme
hermed forsvinder, men samtidig giver det den
aktive en mere alsidig sanselse stimulering, idet
mødet med naturen er alsidig i sig selv, da vi
lever i et land med skiftende årstider.

At flytte traditionelle aktiviteter udendørs kræ-
ver både nytænkning, gå på mod og entusias-

Dansk Arbejder Idrætsforbund og IFS-idræt også for sindslidende
ønsker alle en rigtig glædelig Jul og et godt Nytår



Idræt For Sindslidende - ikke så tosset endda

IFS - Idræt - også for sindslidende

me fra instruktørernes side. Hvis det var så let, at ændre vaner, ville det nok for længst være sket. Deltagerne skal overveje hvilken påklædning det kræver, og instruktøren skal kunne justere efter vind og vejrforhold, så alle sikres en god oplevelse.

DAI og IFS er allerede godt i gang med udviklingsarbejdet til det, som i løbet af foråret vil udmønte sig i afvikling af lokale instruktørkurser i brugen af "Naturen som motionsrum". Kurserne vil sammen med kursusmaterialet i pixibog's udgave sikre, at foreninger og instruktører er godt rustet til at tage fat på opgaven.

På gensyn i naturen!



Refleksioner, anti forhold og fællesskaber – et tankeeksperiment!

En undersøgelse fra 2007, viser flere eksempler på, at børn der er havnet i fællesskaber hvor det, at dyrke sport og motion ikke tillægges høj værdi, ligeledes er den primære årsag til, at de ikke selv deltager i idræt, også selvom de egentlig ønsker det.

Således er et af mange svar, at de gerne vil

dyrke idræt men, at de ikke bakkes op i, at det er en god ting at dyrke idræt. Andre svar går i retningen af, at de først er begyndt at dyrke idræt da de i forbindelse med et miljø skifte også skifter omgangskreds, hvor idræt er en god ting.

Hvis man ligeledes præsenteres overfor idræt og sundhed i alt for mange af hverdagens sammenhænge, har forskerne en formodning om, at netop det af en eller anden grund ligeledes kan være årsag til at nogen udvikler et anti forhold til sport og motion men, at de gennem fællesskabet alligevel vælger det til.

En pilot undersøgelse blandt IFS idrætsforeningerne viser da også, at de foreninger som prioriterer sociale arrangementer lige så højt som selv idrætten, er de foreninger med den største medlemsøgning. Denne lille undersøgelse kan forhåbentlig være med til, at motivere og måske give svaret på, hvorfor man nogen steder har nemmere ved, at motivere sindslidende til at dyrke idræt. Et simpelt tanke eksperiment som gav mig anledning til refleksioner i retningen af, om det måske er her man kan/skal finde en af årsagerne, bag den ofte vel beskrevne manglende motivation hos sindslidende.

Måske en tanke værd?

UL 2009

Odense lagde rammer til Udsatte Legene 2009 som løb af staben 17. – 23. august.

Stævnet var det første af slagsen i Danmark, og havde deltagelse af godt 1200 personer fra 11 forskellige nationer.

IFS var med som arrangør af krolf, mountainbike duathlon samt "put and take" fiskekonkurrencen.

DMI tilsmilede stævnet med solskin hele ugen.

Den lokale IFS forening i Odense, Idrætssind i Greve samt psykiatrien i Brøndby deltog aktivt hele ugen.

Lokale idrætsdage.

11. september afviklede Sisam deres første lokale idrætsdag, hvor ca. 35 havde tilmeldt sig.

Dagen var tilrettelagt med to workshops om formiddagen, badminton og gymnastik, og var næsten lige populære, mens eftermiddagens program bestod af krolf og floorball. Krolf blev et kæmpehit, og det var næsten ikke til at få udstyret med hjem. Sisam har nu med støtte fra IFS, fået sit eget krolfsæt, så mon ikke det kommer på programmet næste sæson.

Alle havde en super god dag, og forhåbentlig er det starten på en tradition i Næstved.

Idræt For Sindslidende - ikke så tosset endda

IFS - Idræt - også for sindslidende

Det sociale netværk og www.psykisksaarbar.dk

Efter psykiatritopmødet den 1. oktober lancerede Det Sociale Fællesskab, hjemmesiden www.psykisksaarbar.dk.

Bag netværket står Poul Nyrup Rasmussen og en række organisationer med interesse indenfor psykiatrien, og IFS er kommet med på listen.

Et af initiativerne er gå og løbegrupper i Fælledparken hver søndag kl. 13.00 resten af 2009, hvor Poul Nyrup Rasmussen vil deltage de søndage, hvor det er muligt. Det sociale netværk og løbefirmaet running26 stiller professionelle løbetrænere til rådighed. IFS bakker op om projektet, og vil være til stede de søndage hvor det er muligt.

IF Vikingerne har deltaget de første 3 søndage med et imponerede fremmøde, og vi håber flere klubber vil vise flaget i fremtiden.

IFS har fået mulighed for at profilere vores foreninger på hjemmesiden. En oplagt mulighed for foreningerne til, at rekruttere nye medlemmer og sætte yderligere fokus på hele projektet "Idræt – også for sindslidende".

Kontakt Lasse Rosenkjær Andersen for mere info eller læs på www.psykisksaarbar.dk under "mødestedet"

Nye foreninger

Fredag den 4. september var en dag mange sønderjyder havde set frem til, og der var der heller ingen slinger i fremmødet, selvom vejrguderne gav den gas med både vind og vand.

Ca. 50 personer var mødt frem på Strandhjem i Broager for at vise deres interesse og være med til at stifte en idrætsforening for borgere, som ikke søger de eksisterende idrætsforeninger.

Blandt de fremmødte var en del fra ledelsen i social – og sundhedsforvaltningen, som ikke kun lyttede, men også deltog i den efterfølgende frokost og Krolf dyst.

Idrætsforeningen fik navnet I. F. SMIL – som står for sport –motion – idræt og livskvalitet.

Til at præsentere krolf var den lokale DAI - Krolf klub inviteret. For de som synes, at det lige netop var for koldt til krolf, kunne man indendørs deltage i Stomp undervisning der iøvrigt er en af foreningens mest populære aktiviteter. Her blev rytterne slået an på murerbaljer, godt guidet på vej af Solveig, der står for undervisningen i foreningen.

Vi glæder os til at følge udviklingen i foreningen, og håber at se jer til stævnerne rundt om i landet. Yderligere oplysninger kan fås hos Kirsten Christensen, kch6@sonderborg.dk.

DAI mod nye tider – et nyt kursus-katalog er på gaden.

Det har længe været et ønske fra konsulenterne i DAI, at vi i højere grad kunne arbejde tættere sammen omkring events og andre aktiviteter i forbundet herunder udbudet af kurser.

Dette har nu medført, at ledelsen gav grønt lys, og at vi i efteråret kunne udgive det første nummer af et samlet kursus- og uddannelseskatalog.

Hermed åbner det op for endnu flere kurser for jer medlemmer, samtidig minimeres chancen for aflysninger pga. for få tilmeldinger.

Du kan som medlem af DAI selv komme med forslag til kurser, hvis ikke du finder den idrætsaktivitet du søger i kataloget.

Du skal blot gå ind på DAI's hjemmeside under linket kurser på forsiden. Her finder du en Kursusønskeliste som udfyldes online, eller du kan sende en mail og oplyse dit ønske, hvorefter dette indskrives på en ønskeliste, som udløser et kursus når 8 andre har samme interesse.

Hermed går vi på tværs af interne interesseopdelinger DAI.

Idræt For Sindslidende - ikke så tosset endda

IFS - Idræt - også for sindslidende

Koordinator- og idrætsmedarbejder træf.

Men 43 deltagere stod vi pludselig overfor en ny rammemæssig udfordring, idet lokaler og sengepladser i DGI-byen var total udsolgt. Derfor sov nogen lidt "tæt", og der var ikke en ledig kvadratmeter i undervisningslokalet.

Derimod var forplejningen i top, og der var masser af plads i wellness afdelingen og på gulvet i hallen, hvor den fysiske udfordring var Thai-Bo. Thai-Bo er en spændende og fysisk krævende individuel kampsportsgren, som giver udfordring til både koordination og kredsløb.

Cand. Psyk ph.d. og forsker Kaya Roessler fra Syddansk Universitet indviede os i teorier til forståelse af kriser, som kan tackles gennem idræt mellem integration og progression. Kaya talte om opmærksomheds-felter i idrætten som spejling og identitet, spejling og tilhørsforhold, herunder vigtigheden af anerkendelse. Vi vil som mennesker, både frygte at være alene og samtidig frygte at være sammen med andre, angsten for både nærhed og distance. Et paradoks, idet vi både ønsker, at hengive os selv og samtidig vil realisere os selv.

MB og pædagog Preben Meilvang fulgte efter med sit oplæg om Idræt som recovery, hvor Preben indviede os i, hvad idræt havde betydet for hans egen personlige recovery, samt hvorfor han mener, at netop idrætten med sin samhørighed og fællesskabsfølelse, kan have så stor en betydning i psykiatrien.

Preben lagde meget vægt på, at det var fællesskabet der i første omgang havde motiveret ham til at gå med sin støtteperson hen i hallen, samt de relationer det gav personale og bruger imellem samt bruger og bruger imellem.

Efterfølgende tog idrætskoordinator Kirsten Holmer over med sit oplæg om idrættens kerneværdier – også i psykiatrien. Kirsten tog blandt andet afsæt i Undervisningsministeriets retningslinier for folkeskolens idræt og kædede det sammen med begrebet TIB – tilpasset idræt og bevægelse. Igen et møde mellem idrættens forpligtende fællesskaber og demokratiforståelse, som er de vigtigste elementer i IFS. Efterfølgende var der gruppearbejde, hvor debatten affødte nye anskuelser.

Dag 2. havde vi besøg af Toril Moe, der er ansat som underviser på Aker sygehus. Toril har beskæftiget sig med idræt og fysisk aktivitet for sindslidende siden starten af halvfemserne og er ophavskvinden til Gavstad Løbene på Aker psykiatriske sygehus i Oslo. Problemstillingen i Norge er ikke meget anderledes end her hos os. Der er mangel på økonomiske midler, det står sløjt til med motivationen af kollegaer, aktiviteterne bæres alt for ofte af lokale ildsjæle og der er et stort bruger ønske om at være mere aktiv.

Toril's oplæg kan hentes på DAI's hjemmeside under "Idræt For Sindslidende".

Friluftssuge i Sønderborg.

I samarbejde med den nyligt stiftede forening IF SMIL, havde IFS efter to år med friluftssugen på Bornholm besluttet, at rejse vest på, nærmere bestemt til Sønderborg.

40 seje deltagere udfordredes i forskel-
havnen og fra kysten i en lille vindtæt
De fleste prøvede samtlige aktiviteter,
heste, orienteringsløb med spørgsmål
med den lokal sønderjyske guide samt

Netop kajaksejladser i de oppustelige og
seoverskridende oplevelser for nogle, som
mestre denne disciplin. Torsdagen var afsat til
benyttede til en tur over grænsen mens andre
Turen blev afrundet med en kåring af vinderne af
friluftere.

En stor tak til de lokale kræfter, som var uundværlige, og vi kommer igen næste år.

lige ude aktiviteter som lystfiskeri på lystbåde-
lomme med strand og solskin.

bestående af krolf, ridning på islænder-
om grænselandet, mountainbike, gå-tur
kajaksejladser på det blikstille hav.

meget stabile kajaker gav nogle græn-
aldrig troede de skulle komme til at
selvstændig udflugtsdag, som de fleste
besøgte Danfoss aktivtetscenter.

o-løbet samt en lille fest, for de seje



IFS - Idræt - også for sindslidende

IFS instruktøruddannelse.

Den 5. - 7. oktober afvikledes der Instruktøruddannelse - Trin 2.

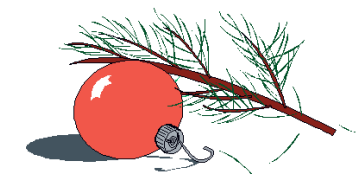
Her deltog både kursister fra Trin 1 - 2008 og 2009, i alt 20 kursister som alle bestod instruktøruddannelsen. På dette års Trin 2 kunne der vælges imellem floorball, volleyball, løbetræning og badminton. Underviserne var hentet ind fra de respektive specialforbunds undervisningsstab og af konsulenterne i IFS.

Der var en god stemning på kurset, og der var tid til at deltage som "moment" i de discipliner man ikke selv søgte uddannelse indenfor.

Dette benyttede flere sig af, og på den måde opnåede flere kursister yderlige indsigt og kompetencer i flere end to liniefag.

Undervisningen på Trin 2 er en blanding af teori og egenfærdighed, men mest af alt skal man prøve sig selv af som underviser og udvise overblik til, i grove træk, at kunne lave sæsonplanlægning og modtage konstruktiv feedback på dette. Vi ønsker alle de nye instruktører tillykke med uddannelsen, og håber de glæder sig til at komme hjem og inspirere medlemmerne med alt det nye.

Vi håber at se jer alle på instruktørtræffet i marts 2010 til ny inspiration samt til, at hilse på resten af instruktørkorpset i IFS.



Idrætsfestivalen i Vejle.

Endelig blev det sommer 2009, og vi kunne for 14. gang afholde idrætsfestival i Vejle. Idræthøjskolen lagde igen rammerne til, og dagene var ændret lidt, sådan at festivalen begyndte torsdag og sluttede lørdag.

Festivalen kunne næsten melde udsolgt med over 210 deltagere, der nød 3 dage med masser af idræt, social samvær og høj sol. Festivalen blev åbnet med et maze-walking og et crossløb, efterfulgt af turneringer i floorball, volleyball og atletik. Der blev dystet og kæmpet, sejret og tabt og til dem, som havde brug for det, var poolen et godt sted at køle af.

Lørdag aften blev de stolte vindere hyldet og årest Fairplay pokal gik igen til Idrætsforeningen Rend og Hop i Køge. Nana Stengade Troelsgaard fra Frederiksberg Hospital, blev kåret som festivalens bedste træner og coach.

Tak til de mange frivillige hjælpere fra Peter Sabroes seminarium i Århus. Vi ses forhåbentlig igen næste år.

Arrangørerne takker alle deltagerne, og vi glæder os til næste år, og opfordrer alle til, at få trænet godt og grundigt henover vinteren og foråret, så I er fit for fight til den 15. udgave af Idrætsfestival i Vejle 1. - 3. juli 2010.



Tak til Bikuben og Trygfonden for uvurderlige økonomisk støtte.

Ansøgning om tilskud til foreningens aktiviteter og rekvisitter m.v.

I det omfang, at vi i DAI ikke ser os i stand til at efterkomme ansøgninger fra foreninger og projekter, henvi-
ser vi til nedenstående fonde som en oplagt mulighed. Vi hjælper gerne med udformning af ansøgninger.
Himmelblå-Fonden, Andre sociale foranstaltninger uden institutionsophold, Store Kongensgade 49, 1264 København K.

Den lokale Lions klub i din kommune. Læs mere på www.lions.dk.

Landsorganisationen Sinds lokalforeninger. Læs mere på www.sind.dk.

Indenrigs- og Socialministeriets fondsdatabase på www.fondsdataasen.dk.

Kommunale § 18 midler målrettet frivilligt arbejde i foreninger. Forhør dig om retningslinier for ansøgningen i din kommune.

Tips- og lottomidlerne. Læs mere på www.tipsmidler.dk.

Trygfonden. Læs mere på www.trygfonden.dk.

IFS - Idræt - også for sindslidende

Løb og chilli con carne – Hedelund rundt!

Af Søren Kayser, Udviklingskonsulent og Jan Adam, Projektleder

Motion forenet med god stemning og socialt samvær er vejen frem, hvis vi skal røre os mere.

"Motion og fysisk aktivitet skal være sjovt og give mening, hvis man skal blive ved med at prioritere det i en hverdag med mange andre udfordringer", siger Jan Adam, projektleder for projekt "Hedelund Bevæger Sig". "Vi kender det alle, der er så mange undskyldninger for ikke at dyrke motion. Så her prøver vi systematisk at udrydde dem ved at bevæge os i fællesskab med plads til det fornøjelige". Dette var også tanken bag motionsløbet Hedelund rundt.



Rudi, der deltog i løbet, synes at bekræfte denne pointe: "Det var fedt at være med, selvom jeg ikke havde sovet hele natten. Der var en god og hyggelig stemning og en følelse af samhørighed. Denne måde at være sammen på er speciel, fordi man kommer nærmest ud af sit skind, man er ægte, uden attitude. Man er sig selv".



Motionsløbet "Hedelund Rundt" var endnu et skridt i retning af, at få mere fysisk aktivitet ind i hverdagen for både beboere og medarbejdere på Bocenter Hedelund.

Løbet blev afviklet fredag, den 7. august. Der var lagt en 1 km rute rundt om Hedelund, som blev gentaget indtil der var gået en time.

Langs ruten var der opsat depoter med drikkevarer, is og diverse underholdende indslag, til de hårdt arbejdende løbere. Vejret var fantastisk, og der var god brug for væskedepoterne, som de 92 deltagere passerede på den smukke grønne tur rundt om Hedelund.

Efter at have krydset målstregen fra 3 og op til 12 gange, kunne deltagerne spise Chilli Con Carne på terrassen foran Klub Mosaik.

I år var der 36 deltagere udefra, med løbere helt fra Sønderjylland og Fyn. Det glæder os med den store interesse omkring løbet, og vi håber på endnu flere til næste år, hvor løbet kommer til at ligge lidt tidligere, nemlig 25. juni 2010.

Alle er velkomne!



Idræt For Sindslidende - ikke så tosset endda

IFS - Idræt - også for sindslidende

KRONBORG RUNDT

af Idrætskoordinator Tommy Sørensen, Helsingør

Det var 3. år i træk, at Idrætsnettet Helsingør arrangerede en 5 km lang gåtur for vores medlemmer, venskabsforeninger, øvrige brugere og medarbejdere fra vores Socialpsykiatri samt borgere fra lokalsamfundet.

Vi lagde vægt på, at arrangementet skulle have et inkluderende islæt via annonce og omtale i den lokale presse.

Derfor inviterede vi byens befolkning med til Kronborgmarchen uden at gøre specielt opmærksom på, at vi er en idrætsforening for sindslidende borgere.

Der var 104 tilmeldte til gåturen, heraf bl.a. 15 borgere fra lokalområdet.

Vi havde også den glæde, at IF Aktivisterne fra Herlev og Værestedet Ottilia fra Valby deltog.

Turen startede med, at borgmester Per Tærsebøl bød velkommen i Byrådssalen, hvor der blev budt på vand. Herefter gik vi rundt om havnen i Helsingør, Kronborg slot, forbi lystbådehavn og ud gennem skoven til Højstrup.

Midtvejs fik deltagerne udleveret ½ l vand, så de kunne klare den sidste del af turen.

Vi sluttede af hos Bofællesskabet Petersborg på Ndr. Strandvej, hvor der var sørget for borde og stole i det herlige sommervej.



Her blev der budt på sandwich, frugt og kaffe. Folk hyggede sig og snakken gik. Der var ligeledes mulighed for at spille et havespil (Kongespillet).

Herefter gik turen hjemad.

Næste år laver vi formentlig 2,5 km. rute, ligesom vi vil gøre endnu mere ud af annonceringen, samt musik i målområdet.

Det var vigtigt for os at vise, at også IFS medlemmer/brugere kan deltage i lokalsamfundets mange tilbud og gøremål. Og så er gåture jo en lise for sjælen og god motion! Her kan alle stort set være med.

Tak til alle for en god dag, som har stået i inklusionens og det tværfaglige samarbejdes tegn.

Det er til at blive helt høj af, og har givet fornyet energi.

Idræt For Sindslidende - ikke så tosset endda