



# BLIV IDRAETS- CERTIFICERET BOSTED



DANMARKS FØRSTE  
IDRÆTSCERTIFICERERE BOSTED

MAJ 2017 – 2020



MINISTERIET



# Flyt idrættens positive effekter og værdier ind på jeres bosted

I praksis betyder det, at man er et bosted, hvor hverdagsmotion, struktureret fysisk aktivitet og tilknytningen til den frivillige idræt i lokalområdet tages seriøst.

Her tages et opgør med usund levevis, og man siger ja tak til en sundere livsstil samt en ny tilgang til lokalområdet gennem idræt og bevægelse. Man inddrager idrætskulturen som et centralt element i hverdagspædagogikken.

Bostedets personale gennemgår et fire dages efteruddannelsesforløb og tilegner sig ny viden og nye kompetencer ift. at udvikle relevante idrætstilbud, samt at se på hvordan aktiviteten kan implementeres i eksisterende rammer.

Kurset afvikles i nære omgivelser på bostedet og medarbejderne får forståelse for og redskaber til at anvende idræt, fysisk aktivitet og bevægelse i den daglige pædagogiske praksis. Fokus er på hverdagsmotion, aktiviteter og forskellige tilpassede holdspil, som er velkendte fra idrætsforeninger.

Bostedet arbejder for at skabe de positive synergi-effekter, som et tættere samarbejde med civilsamfundet, den frivillige idræt i foreninger, kan tilføre stedet og dets beboere.

Der lyttes til beboerne, som ligeledes motiveres til at indgå i planlægning og afvikling af idrætten, og efterfølgende til at tage medansvar for medbeboere. Ofte viser det sig, at mange af beboerne har været idrætsudøvere, holdspillere og måske endda haft en ansvarlig funktion som frivillig træner/leder i en idrætsforening. En skjult ressource, som med fordel kan bringes i spil som et aktiv i en recovery-proces.

Gennem foreningsliv og fællesskab her bostedet fokus på beboernes ressourcer. De støttes i at

komme nærmere arbejdsmarkedet eller et liv uden for institutionen gennem idrætten. Man er opmærksom på at skabe solid sammenhæng i rejsen fra psykiatrisk patient til aktiv samfundsborger.

Bostedet støttet beboerne i, at være fysisk aktive mindst 60 minutter dagligt gennem hverdagsmotion og tilrettelagte idrætstilbud i hverdagen. Indsatsen tager udgangspunkt i ny viden om, at fysisk aktivitet både kan fremme trivsel, mindske ensomheden samt udviklingen af diabetes-2 sygdomme, som ofte ses fører til dødsfald for denne borgergruppe op til 15-20 år før andre borgere. Mange af borgerne er i risikozonen med inaktivitet og overvægt, som de største udfordringer. Det er velkendt, at fast daglig fysisk aktivitet kan være med til at forebygge livstilssygdommene og skaber grobund for nye relationer og fællesskaber.

Erfaringer viser også at idrætten kan skabe fysisk træthed og deraf struktur i hverdagen, for hvornår man fx går i seng. Hverdagsmotion kan også etablere nye positive relationer til både medbeboere, foreninger i lokalområdet og medarbejdere. Så både beboere og ansatte genopdager glæden ved bevægelse og får et fælles tredje at være sammen om.

I arbejdet med at udvikle aktiviteter der tilpasses borgernes ressourcer benyttes forskellige didaktiske redskaber. F.eks. spilhjulet foruden generelle didaktiske principper for bevægelsesaktiviteter, som både er let tilgængelige og sjove.

Det er Dansk Arbejder Idrætsforbund, som er en del af Danmarks Idrætsforbund, der står for selve certificeringen.



## Mulige aktiviteter på bostedet

- Slagboldspil: skumtennis, badminton, bordtennis, stangtennis etc.
- Boldbasis: Tilpasset volleyball, cachibold, finsk rundbold, motionsfloorball, gå-fodbold etc.
- Idræt på stol, mindfulness
- Udeaktiviteter: Crossfit-træning, brug naturen som motionsrum, afmærkede gå-ruter, krolf, brug cyklen.
- Fitness test; 6 min gangtest, 30 sek. rejse/sætte sig på stol.
- Organisere og afvikle egne, tilbagevendende idrætsevents som kulturbærende for aktivitetskulturen på bostedet
- At få undersøgt muligheden for at deltage i idrætsevents og træningsfællesskaber uden for bostedet, i Idræt for Sindet-idrætsforeninger, eller lokale motionsforeninger, som har fokus på breddeidræt.

# Effekten ses hurtigt

Botilbuddet Klintegården i Frederikssund blev idrætscertificeret i maj 2017, og der viser sig positive effekter allerede efter et år. Andelen af beboere, der bevæger sig mere end syv timer ugentligt enten ved idræt, motion eller praktiske gøremål, er steget fra 31 til 44 procent. Idrætsindsatsen fremmer beboernes fysiske form, men den handler i lige så høj grad om at styrke deres sociale netværk og højne den oplevede livskvalitet. Og allerede efter det første år som idrætscertificeret bosted viser der sig også på disse parametre positive tendenser.

## Andelen af beboere, der:

- deltager i ulønnede sociale aktiviteter er steget fra 35 til 49 procent.
- deltager ved større interne fællesarrangementer er steget fra 54 til 81 procent.
- deltager i sportsaktiviteter uden for Klintegården er steget fra 21 til 29 procent.
- har mennesker i deres liv, de betragter som venner, er steget fra 75 til 83 procent, og i en enkelt afdeling, som var udfordret netop på dette område, er andelen gået fra 53 til 88 procent.

## Tilpasset idræt er nøglen

På Klintegården har samtlige medarbejdere været på DAI's kursus, hvor de bl.a. har lært, hvordan man tilpasser idrætsaktiviteter, så alle har mulighed for at deltage uanset fysisk og psykisk funktionsniveau.

"Det gør virkelig hele forskellen", siger projektleder, Kirsten Wohlenberg. "Vi afholder mange små og større idrætsaktiviteter, hvor tilpasningen er blevet en fast del af den måde, vi arrangerer tingene på. Det har betydet, at vi når ud til mange flere, og særligt dem, der tidligere har haft svært ved at deltage".

Specielt vores tre markerede gå-ruter bliver flittigt benyttet, der er ruter og distancer til alle niveauer – den længste er 800 meter den korteste 200 m. Ruterne starter ved hovedindgangen og leder dig en tur rundt om bygningerne i området. Ruterne benyttes i hverdagen af beboerne alene eller i grupper, og hver 14. dag arrangeres konkurrencer på ruterne. Beboerne kan vælge enten at være gående deltager eller aktiv hepper i cheerleader-teamet.

## Effekten

- Bostedet sætter fokus på de positive synergieffekter, som et tættere samarbejde med civilsamfundet kan tilføre stedet og dets beboere – fx at åbne op for, at naboer og pårørende kan benytte bostedets idrætsfaciliteter – synlighed og afmystificering i lokalområdet.
- Bostedet får skabt et fundament for frivillighed, hvor "borger hjælper medborger", i en peer-to-peer relation.
- Bostedets medarbejdere får tilbudt at indgå i netværk med andre bosteder, der ligeledes arbejder med en målsætning om mere fysisk aktivitet i hverdagen for beboerne, qua DAIs årlige fagkonference for ansatte på idrætscertificerede bosteder.

*Jeg tænker, at det er det rigtige, som vi har sat i gang. Jeg er bare ked af, at vi ikke har gjort det noget før. Det har flyttet hele opfattelsen af, om man kan bruge motion som metode til, at det kan man. I bund og grund er der ingen grænser for, hvor det kan bringe os hen.*

*- Torben Rank, Konst. Forstander, Klintegaarden*



# Krav til at blive idrætscertificeret

Der er fire forhold som bostedet skal efterleve, for at opnå en idrætscertificering.

## 1. Aktivitetsområdet

Bostedet skal tilbyde motion af i alt 60 minutters varighed dagligt, en ugentlig fælles idrætsaktivitet samt en årlig idrætsdag. En fælles idrætsdag signalerer socialt fællesskab og skaber nye rammer for samværskultur, hvor man mødes til idræt og den sociale 3. halvleg.

Hverdagsmotion skal være let tilgængelig og kan tænkes ind i daglige gøremål, at hente sin mad, strukturerede gå/løbe/lunte ture, spil i haven som krolf, stangtennis, indendørs aktiviteter på gangene, sidde på kondicykel, idræt og motion på en stol, struktureret hverdagsgymnastik, styrke-crossfit cirkeltræning osv.

Bostedet involverer beboerne i planlægning og afvikling af aktiviteter og idrætsdage.

Bostedet søger også at deltage i motionsevents udenfor bostedet. Her udbyder DAI fx. Winterwalk, og cykevents - bl.a. fejres World Mental Health Day d. 10. oktober, hvert år med en cykeltur på ti kilometer. Her kan både cykles på indendørs kondicykler og almindelige cykler i det fri. Læs mere om andre aktiviteter på [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk).

## 2. Fysiske rammer

Bostedet stiller et motionsrum med et alsidigt udvalg af udstyr til rådighed og prioritere at have en cykelstald med forskellige cykler, som opfylder målgruppens behov og muligheder for at blive en del af den danske cykelkultur. Det kan være sofa-cykler, trehjulede cykler, stationære kondicykler, tandemcykler, mountainbikes, city-bikes mv.

## 3. Uddannelsesområdet

Idrætten skal varetages af medarbejdere, som har gennemført et efteruddannelsesforløb, som udbydes af DAI. Bostedets medarbejdere gennemgår en basisuddannelse på fire dage, som opkvalificerer dem i at arbejde med fysisk aktivitet og motivation.

## 4. Frivillighedsområdet og forankring

Bostedet skal skabe et frivilligt foreningsmiljø omkring afviklingen af sine aktiviteter. Det kan enten ske ved, at beboerne involveres eller, at indledes et samarbejde med en IFS-forening, eller anden motionsforening i nærområdet. Se endvidere IFS-udviklingsmodellen.

## Forankring og synlighed

DAI faciliteter allerede et årligt netværksmød mellem idrætsmedarbejdere i psykiatrien. Her inviteres bostedets medarbejdere med.

Efter endt uddannelsesforløb vil bostedet, som bevis på certificeringen, modtage en bronzeplade til opsætning på bostedet samt synligt merchandise.

Idrætscertificeringen er gældende for en 3-årig periode, herefter skal certificeringen genbegræftes, som sker via et spørgeskema samt besøg af en af DAI's idrætskonsulenter.

Før forløbet indledes indgås en partnerskabskontrakt mellem bostedet og DAI, som er gældende i et år.

*Medarbejderne og beboerne får en anden relation, fordi de oplever en ligeværdig medspiller i idrætten. Det hjælper blandt andet i de svære situationer, hvor beboerne nu har en anden tillid, fordi de har oplevet os på andre baner.*

*- Torben Rank, Konst. Forstander, Klintegaarden*

## Efteruddannelse for medarbejdere

Instruktørkursus på bostedet (4 dages undervisning kl. 9 – 15. fordelt på 2x2 dage – alternativt fordelt over en periode på 4 uger).

Emner der undervises i: Ice breakers, pædagogisk idræt set i et narrativt perspektiv, TIB – tilpasset idræt og fysisk aktivitet, boldspilshjulet og afprøve slagboldspil, kreativ opvarmning, RICE, boldbasis (tilpasset volleyball, cachibol, finsk rundbold, motionsfloorball, motionsfodbold), Idræt på stol, motivation, udeaktiviteter inkl. crossfit-træning, træningslære - herunder styrketræning (selvtræner fitness). Afprøvelse af let tilgængelige fysiske test (gang test, fitness test på stol). Stemninger og atmosfærer i

det pædagogiske rum (teori), implementering af idræt og fysisk aktivitet i bostedet (grupperarbejde) med udarbejdelse af handlingsplan for afdeling/institution, herunder indgå aftaler om kick-off for start af implementering.

Deltagerne modtager efterfølgende et personligt kursusbevis for deltagelse i kurset, ved efter 6. mdr. at besvare et spørgeskema og efterfølgende fremsende dokumentation for implementeringen på bostedet. Dokumentationen skal indeholde en oversigt over bostedets idrætstilbud, samt en beskrivelse af forandringen på bostedet.

## Priser

Hvis bostedet allerede har erfaringer med implementering af idræt og fysisk aktivitet – anbefales et todages kursusforløb til kr. 50.000 med plads til 20-22 medarbejdere.

Et efteruddannelsesforløb på 4 dage, har en pris på kr. 90.000.

Priserne forudsætter, at kurset afholdes på bostedet, hvilket vi anbefaler, idet en del af kurset er, at se nye muligheder for fysisk aktivitet og idræt i eksisterende rammer.

Med certificeringen følger en bronzeplade med både bostedets og DAIs logo samt et par beachflag til brug for synlighed til omgivelserne.

Tag kontakt til DAI's konsulenter for yderligere informationer, herunder om økonomi.

Kontaktinfo findes på bagsiden.

# Kontakt DAI's konsulenter



## Idrætskonsulent

Lisbeth Crafack

Mobil: 2045 9169

E-mail: lisbeth@dai-sport.dk

## Vores grundlag

DAI arbejder på mange niveauer i psykiatrien - det illustreres bedst gennem vores IFS-udviklingsmodel, som viser, hvordan en udvikling sker både organisatorisk og menneskeligt, når idræt og fysisk aktivitet rykker ind i psykiatrien og på det enkelte bosted. Modellen er for omfattende til at forklare her, men den viser at der er stor mulighed for udvikling både sportsligt og personligt og giver et indblik i, hvordan I systematisk kan arbejde med den fysiske aktivitet.

## IFS-UDVIKLINGSMODELLEN

**- organisatorisk  
og personligt**

