

FRA IFS-FORENING TIL ORDINÆR FORENING

FORTSÆT UDVIKLINGEN – OG
SPÆND SIKKERHEDSNETTET UD



IFS

IDRÆT FOR SINDET - SIDEN 1996



INDHOLDSFORTEGNELSE

	Side
Udvikl forening og medlem	4
Partnerskaber	5
Vurder om medlemmet er parat	5
Find en egnet idrætsforening	6
Støt medlemmet	6
Fodboldspilleren Mathias	7
Badmintonspilleren Jakob	8
Lav en køreplan	10

Udgiver:
Dansk Arbejder Idrætsforbund
Copyright

Forfattere
Mikkel Bonnesen
Kirsten Holmer
Lisbeth Crafack

Layout:
Mikkel Bonnesen, DAI

Udarbejdet i samarbejde
med Badminton Danmark,
Dansk Cykle Union, Dansk
Floorball Union, Dansk Tennis
Forbund, Dansk Volleyball
Forbund og Dansk Atletik
Forbund.

Dansk Arbejder Idrætsforbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Hjemmeside: www.dai-sport.dk
E-mail: dai@dai-sport.dk

Kontakt:



Idrætskonsulent Lisbeth Crafack
Mobil: 2045 9169
E-mail: lisbeth@dai-sport.dk



Idrætskonsulent Kirsten Holmer
Mobil: 2924 2126
E-mail: kirsten@dai-sport.dk

FRA IFS-FORENING TIL ORDINÆR FORENING

En grundsten i IFS-tankegangen er udvikling og mestring. Det betyder, at der altid skal være plads til dem, som vil og kan noget mere, måske oven i købet tage det store skridt over i en ordinær forening. I mange IFS-foreninger er der i forvejen få ressourcer og derfor risikerer man, at medlemmer, der har brug for nye udfordringer, forbliver i IFS-foreningerne. Erfaringerne viser, at det måske kun er 5-10 %, som bliver parate til at komme over i en ordinær forening, og at de ofte er unge. Selvom det ikke er mange, så har det stadig umådelig stor betydning for dem, som kommer videre. Det er ikke en let opgave, og det kræver vedholdenhed og også lidt held. I denne folder

bliver du som idrætskoordinator eller medarbejder klædt på til arbejdet med at yde den nødvendige støtte og får overblik over, hvad det kræver. Mange udfordringer er individuelle, derfor får du heller ikke alle løsningerne her, men bliver opmærksom på, hvilke udfordringer der kan være, og hvordan du laver et godt forarbejde. Et grundelement er dog altid, at muligheden for at komme over i en ordinær forening italesættes. På den måde kan man gøde jorden hos dem, der potentielt kan rykke videre og give dem et ekstra mål med træningen. Til inspiration har vi også interviewet en badmintonspiller og en fodboldspiller, der har klaret skiftet fra IFS-forening til ordinær forening.



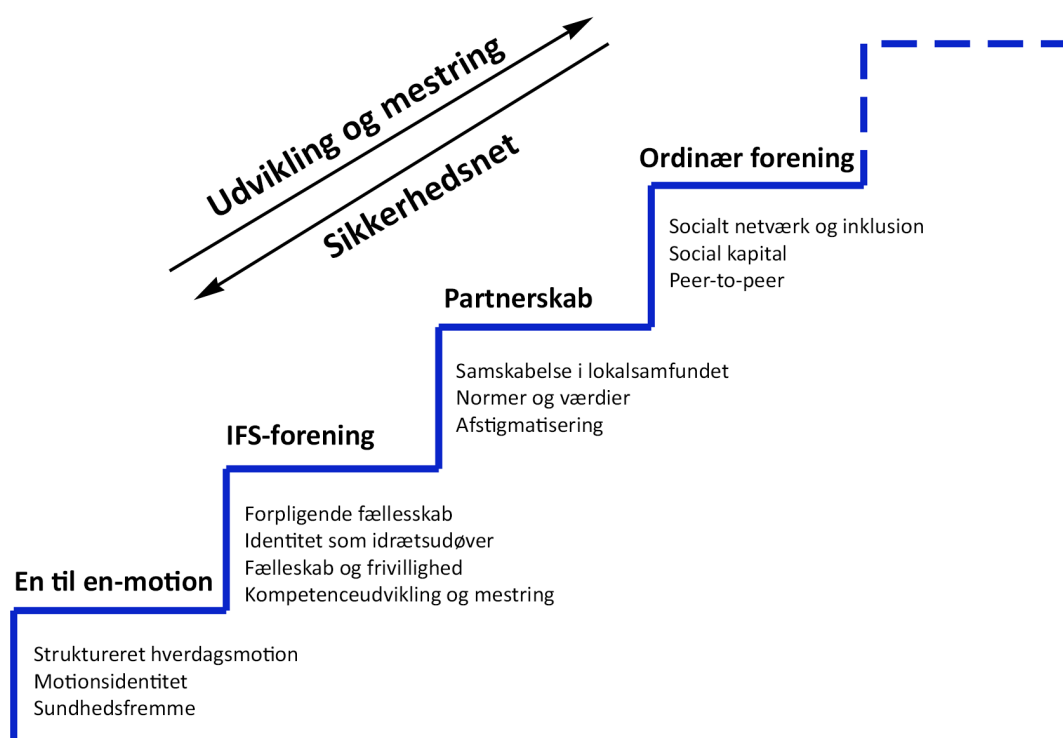
UDVIKL FORENING OG MEDLEM

I IFS-foreningerne bliver der gjort et kæmpe arbejde, og stort set alle har udbytte af foreningslivet på både det fysiske, sociale og psykiske niveau. Men nogle når også dertil, hvor de støder hovedet mod loftet i IFS-foreningen og har brug for nye rammer

for at udvikle sig. Det kan både være rent sportsligt og rent socialt, at de skal have plads til at komme videre. De fleste borgere vil dog stadig have brug for støtte til at komme ordentligt ind i en ordinær forening og et sikkerhedsnet, hvis det ikke fungerer i

IFS-udviklingsmodellen

- organisatorisk og personligt



den ordinære forening. Ligesom idrætten udvikler den enkelte borger, kan IFS-foreningen også udvikle sig. I Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) har vi lavet IFS-udviklingsmodellen, som blandt andet viser, hvad den enkelte borger personligt kan få ud af idrætten i forskellige rammer.

Modellen viser, at IFS-foreningen er andet trin på vejen i udviklingen.

Afstigmatisering, inklusion og et socialt netværk uden for psykiatrien er bare nogle af de udviklingsmuligheder, som de næste trin giver.

Det er et rigtig flot resultat, når en IFS-forening får et medlem over i en ordinær forening, og det vil også være et rigtig godt argument over for kommunen, når der skal forhandles økonomi og medarbejdertimer.

PARTNERSKABER

En række IFS-foreninger har erfaret, at en god måde at nærme sig de ordinære idrætsforeninger er gennem partnerskaber. Det kan eksempelvis få de enkelte medlemmer til at føle sig tryggere ved den ordinære forening og gøre det nemmere at tage det første skridt. De kan foregå på en række forskellige måder:

- Foreningerne deler hal-tider
- Foreningerne låner udstyr af hinanden
- Foreningerne låner instruktører af hinanden
- Holdene spiller kampe mod hinanden
- IFS-foreningen betaler et par kontingenter i en ordinær forening, og så kan alle IFS-foreningens medlemmer bruge tilbuddet i den ordinære forening.

I nogle kommuner bliver de ordinære foreninger betalt for samarbejdet, men det kræver, at kommunen aktivt går ind i partnerskabet, da der sjældent er råd til at betale for samarbejdet med IFS-foreningens midler.



VURDER OM MEDLEMMET ER PARAT

Det er umuligt at sætte præcise kriterier for, hvornår den enkelte er klar til at indgå i en ordinær idrætsforening, men vær realistisk – det er vigtigt, at borgeren kan begå sig sportsligt og ikke får en rigtig dårlig oplevelse. Der er et par gode indikatorer, som kan pege i retning af, at der er mulighed for at rykke videre. Tegn på det kan fx være, at medlemmet:

- kommer til hver eneste træning og prioriterer idrætten
- har fået selvtillid inden for den pågældende idrætsgren og tro på, at vedkommende kan begå sig i en ordinær forening
- kan håndtere at træne sammen med en masse fremmede
- selv gør en indsats og tager ansvar for, at træningen bliver god
- kan se, at det også er vigtigt for andre, at vedkommende møder op til træning
- engagerer sig i foreningens arbejde og tager initiativer
- er nysgerrig på at udvikle sig og fx foreslår nye uddannelser

Det kan være en stor fordel, hvis der er 2-3 medlemmer, som er parate samtidigt til at rykke videre. Det giver en tryghed og en lettere overgang til den ordinære forening. Det er vigtigt at huske på, at det ikke er noget nederlag, hvis den enkelte ikke har lyst eller føler sig klar til at komme over i ordinær forening.

FIND EN EGNET IDRÆTSFORENING

Et vellykket skifte er som regel kendetegnet ved, at medlemmet føler sig tryk i den nye forening. Derfor kan det godt betale sig at lave lidt research, for at finde en idrætsforening, hvor medlemmet har størst mulig chance for at føle sig tilpas og lykkes. Nogen gange giver det sig selv, fordi der måske allerede går et IFS-medlem eller en instruktør fra IFS-foreningen i den ordinære forening, men andre gange er det måske ikke så ligetil. Overvej derfor:

- Skal det være holdsport eller individuel sport? Hvor vil medlemmet trives bedst?
- Er det optimale en stor, en lille eller en mellem-størrelse forening? Altså har foreningen overskud til at rumme et IFS-medlem og omvendt, kan man risikere at forsvinde helt i foreningen, hvis den er for stor?
- Er foreningen bygget op om uformelle makkerskaber, som fx nogen tennisforeninger er? Og skal man så måske overveje en anden form for

samarbejde?

- Hvor træner foreningen? Hvis det er i en kælder et halvøde sted om aftenen langt uden for byen, kan det godt være en barriere.

Mange af de næste skridt bliver lettere, hvis I laver en god research på foreningen.

STØT MEDLEMMET

Det er normalt en stor opgave i sig selv at få en IFS-forening til at køre stabilt, og derfor kan det også være en udfordring at skulle støtte et medlem i at komme over i en ordinær forening. Ovenikøbet kan det være et rigtigt velfungerende medlem, som har en stor betydning for IFS-foreningen. Men det må ikke holde den enkelte tilbage, og kræfterne det koster at hjælpe til, skal holdes op mod, at det ikke kun en succes for den enkelte borger, når det lykkes, men også for den enkelte IFS-forening, som oplever et stigende pres for ikke at være "et reservat". Ofte vil overgangen indebære et dobbelt medlemskab, hvor medlemmet bevarer tilknytningen til IFS-foreningen.



FODBOLDSPILLEREN MATHIAS

Mathias er 22 år, og spillede fodbold i IFS Vestjyderne før en pædagog på hans opholdssted for et par år siden tog ham med til træning i en ordinær forening nær Varde. Her spillede han i et år, inden klubben lukkede holdet pga. mangel på spillere, men Mathias blev inviteret med over i en anden fodboldklub, hvor han nu spiller.

Hvordan var det at starte i en ordinær forening?

Jeg var nervøs for, hvor jeg var henne niveaumæssigt, og om jeg kunne være en del af fællesskabet. Den første gang til træning faldt jeg over græsset, keglen og bolden. Men jeg kom efter det og endte med at blive dygtig og ikke være den dårligste på banen. Der var også masser af mobning, men det var alt sammen kærligt ment. Jeg tror ikke, at særligt mange kender min baggrund, andet end at jeg har nogle problemer, og at jeg holder med Liverpool.

Hvad var det sværeste?

At sidde i et omklædningsrum! Det er meget lettere at falde ind ude på græsset. Jeg troede, at det var omvendt. Når man sidder uden bolde i nærheden, så er det sværere at falde ind. Men på det første hold, hvor jeg spillede, endte vi med at mødes i weekenden og spille Fifa på fjernsynet. Og så fandt jeg en at køre med til træning, som jeg til sidst blev venner med. Det betyder meget at komme ind af døren til træning sammen med en anden, så man ikke ender med at sidde og gemme sig. Hvis du kommer med nogen, falder du meget lettere ind. Nu er jeg begyndt at køre med en fra min nye klub til træningen, og jeg håber at lære nogle flere at kende.

Hvad er forskellen for dig mellem de to foreninger?

Det er to vidt forskellige verdener. Det ene er konkurrence og ud og give den gas. I IFS-foreningen er det mere hygge, det er to vidt forskellige ting. Det er det bedste i hele verden, når jeg har vundet en kamp. Du er ked af, hvis du har lavet et selvmål. Der er mange flere følelser på spil og passion i den ordinære forening. Efter jeg startede hører jeg hverken stemmer eller ser syner. Jeg tror, det er fodbolden, som giver mig det, som medicinen ikke giver. Det bedste jeg har gjort for min sygdom er at starte i fodboldklub, hvor der er noget på spil. Det kan give mig nogle rigtige følelser af glæde og sorg.

BADMINTONSPILLEREN JAKOB

Jakob startede i IFS-foreningen IF Limone i 2007, hvor han bl.a. spillede badminton. I 2011 søgte han over i en ordinær badmintonforening, sammen med et par medspillere fra IFS-foreningen. Det var en instruktør fra IFS-foreningen, som også spillede i den ordinære badmintonklub, der tog ham med. Jakob spiller nu fast i badmintonklubben, og kommer også stadig engang imellem i IFS-foreningen.

Hvilke overvejelser havde du, da du startede i badmintonklubben?

Jeg var ret nervøs de første gange – jeg gjorde mig nogle overvejelser, om jeg passede ind og om jeg kunne klare niveauet. På det tidspunkt led jeg af skizofreni, men jeg har fået det bedre. Og det gik fint, da jeg først kom derop og kom i gang. Niveauet i IFS-foreningen var faktisk højere end på det hold, hvor jeg startede. Jeg mangler lidt at deltage i de sociale sammenkomster efter sæsonen, det har jeg manglet lidt overskud til indtil nu. Jeg har ikke prioriteret det, men jeg håber at være mere med fremover.

Hvad betyder det for dig at spille i en ordinær forening?

Jeg har ikke tænkt så meget over det i hverdagen – men det giver helt klart noget selvværd. Det er bedre at sige, at jeg spiller i en badmintonklub, end at jeg spiller i IF Limone, for så skal man også til at forklare alt muligt om, hvad det er, og hvorfor jeg spiller der. Jeg er blevet raskere og raskere, mens jeg har gået her – om det er fordi, at jeg spiller her, det ved jeg ikke. Men den øgede selvtillid hjælper nok til, at jeg får det bedre.

Hvor meget fylder det i foreningen, at du har psykiske vanskeligheder?

Jeg er lidt bange for at blive sat i bås, hvis jeg er helt åbenhjertet, og det er ikke bare her, det er alle steder - også på arbejdet. Jeg har oplevet nogle ting, som gør, at jeg ikke har lyst til at dele den del af mit privatliv. Heldigvis er der ingen, der tager hensyn her, og der bliver kørt fuldt på til træning. Folk har taget helt suverænt imod mig – der er ikke nogen spørgsmål eller noget.

Hvad er dit bedste råd til IFS-medlemmer der vil skifte?

Find en makker. Jeg startede også sammen med en. Hvis man er helt ny, kan det godt være udfordrende. En at følges med, det har hjulpet mig. Det at have en aftale, nu skal vi mødes til træning der, det har hjulpet mig. Det vil jeg gerne råde til, at være sammen om det. Så man kan sige til sig selv, at jeg har en aftale. I starten kan det nemlig godt være svært at komme afsted.



LAV EN KØREPLAN

En måde, at lette opgaven med at hjælpe medlemmerne med at komme videre, er at have en nogenlunde fast køreplan i skuffen for, hvordan man griber det an. Den skal indeholde et par af de vigtigste områder, hvor IFS-foreningen kan støtte op. Her er et par punkter, som planen kan indeholde.

1. Første kontakt:

Hjælp med at tage kontakt til den ordinære forening og find et hold, som passer til borgerens niveau. Vi har endnu ikke hørt om foreninger, som ikke har ønsket at hjælpe og inkludere IFS-medlemmer. Det er meget forskelligt om foreninger har deciderede kontaktpersoner, eller om det er trænere eller bestyrelsesmedlemmer, man skal have fat i.

2. Klæd den ordinære forening på

Forbered lidt information om medlemmet, som I kan tage med til en grundig snak med foreningen, hvor I forventningsafstemmer. Her kan I fortælle om, hvor medlemmet står i dag, om der skal tages nogle hensyn, og hvem foreningen evt. kan ringe til, hvis der opstår nogle situationer, som de er i tvivl om, hvordan de håndterer. Det vigtigste vil typisk være at afdramatisere det og gøre foreningen tryk. DAI har udviklet materiale, som forklarer, hvordan en ordinær idrætsforening bedst tager imod en

borger med psykiske vanskeligheder og giver svar på de mest typiske spørgsmål. Det kan I give foreningen i den indledende snak.

3. Byg bro

Vedholdenhed kan være svært, selv for mennesker uden psykiske vanskeligheder. Derfor er det vigtigt, at I tænker igennem, hvordan medlemmet bedst kommer ind i en rytme med at komme til alle foreningens træninger. Erfaringen er, at det er ekstremt svært for et IFS-medlem at starte i en ordinær forening, hvis ikke der er en eller anden form for støtte. Støtten kan være nødvendig i op til et halvt år, indtil borgeren er blevet integreret og føler sig tryk i den ordinære forening. Der er forskellige tilgange til at løse det. Det kan være ressourcestærke IFS-medlemmer, som allerede går i en ordinær forening, som tager nye med over. Det kan også være instruktører/ medarbejdere i IFS-foreningen, som allerede går i en ordinær forening, som hjælper nye medlemmer med over. Men der er også situationer, hvor IFS-foreningen ikke har oplagte indgangsmuligheder i de ordinære foreninger, og derfor kan der med fordel tages kontakt til frivillige, som vil fungere som idrætsmentorer. Det er muligt at få en idrætskonsulent fra DAI ud og holde kursus i at blive idrætsmentor og DAI har også en standardiseret kontrakt, som kan afklare forholdet og hvilke forventninger begge parter har.

4. Støt medlemmet til at få råd

IFS-foreninger har oftest lave kontingenter, og derfor kan det virke som en uoverskuelig økonomisk barriere for den enkelte at skulle betale et fuldt foreningskontingent. Her er der forskellige muligheder for fx at lave en foreningsaftale, så medlemsskabet i IFS-foreningen bliver gratis, mens medlemmet går i den ordinære forening. Herudover er en mulighed at tage fat i IFS-medlemmets sagsbehandler og høre, hvilke muligheder der er for kommunale tilskud. Et argument for ikke at hjælpe med økonomien er, at det kan være med til at stigmatisere den enkelte, som i så fald ikke indgår på lige fod med de andre medlemmer i foreningen. Omvendt er det selvfølgelig ligegyldigt, hvis det betyder at medlemmet slet

ikke begynder i foreningen, fordi der ikke er råd.

5. Sikkerhedsnet

Mange borgere har både gode og dårlige perioder, og derfor kan IFS-foreningen fungere som et sikkerhedsnet, der sørger for at medlemmet aldrig helt slipper idrætten, selvom vedkommende i perioder ikke kan overskue at træne i en ordinær forening. Der er måske også borgere, som hurtigt erfarer, at en ordinær forening ikke fungerer for dem, eller at den konkrete forening ikke kan rumme dem. IFS-foreningen er altså ikke kun vigtig for at udvikle medlemmerne men også til at gribe dem igen, når tingene måske ikke går som ventet.



JEG TROR, DET ER
FODBOLDEN, SOM GIVER MIG
DET, SOM MEDICINEN IKKE
GIVER. DET BEDSTE JEG HAR
GJORT FOR MIN SYGDOM ER AT
STARTE I EN FODBOLDKLUB,
HVOR DER ER NOGET PÅ SPIL.
DET KAN GIVE MIG NOGLE
RIGTIGE FØLELSER AF GLÆDE
OG SORG.

MATHIAS, FODBOLDSPILLER, VARDE