

# FÅ ALLE MED

INKLUDER MENNESKER MED  
PSYKISKE VANSKELIGHEDER



DANSK ARBEJDETS TØBESFORBUND



BADMINTON  
DANMARK



# FÅ ALLE MED

Mange mennesker med psykiske vanskeligheder dyrker efterhånden idræt i såkaldte IFS-foreninger, der findes i halvdelen af landets kommuner. Det er idrætsforeninger målrettet denne målgruppe, og som de gennem bestyrelsesarbejde og som instruktører selv er med til at drive. Idrætten er den samme som i ordinære idrætsforeninger, og sportsgrene bestemmes af medlemmerne. Her udvikler de fleste sig, fordi idrætten kan give både motion, fællesskab og en ny rolle som fx badmintonspiller eller fodboldspiller i stedet for som psykisk syg. Heldigvis udvikler nogen sig så meget, at de får brug for nye rammer og nye udfordringer for at fortsætte deres udvikling og få det bedre. Her kommer I som en almindelig idrætsforening ind i billedet, fordi I er det naturlige næste skridt i udviklingen. Dette lille hæfte vil give svar på de mest typiske spørgsmål en almindelig forening har, når et nyt medlem med psykiske vanskeligheder skal optages.

Der er normalt tilknyttet en såkaldt idrætskoordinator fra kommunen, som støtter IFS-foreningen og hjælper med fx at få samarbejder op at stå. Idrætskoordinatoren vil også typisk være et bindeled mellem jeres forening og IFS-foreningen. Koordinatoren kan fortælle mere om forskellige måder at udvide et samarbejde på, hvis foreningerne har ressourcer og lyst til det.

## HVAD ER PSYKISKE VANSKELIGHEDER?

Psykiske vanskeligheder dækker over en række forskellige ting som fx depression, angst eller skizofreni. Nogle gange er de konstante og andre gange kommer de i perioder, hvor de så naturligt fylder mere hos den enkelte. Op mod 20% af danskerne har psykiske vanskeligheder, det er altså forholdsvis almindeligt, at slås med den slags. Derfor er der også stor sandsynlighed for, at I i jeres forening har eller har haft medlemmer med psykiske vanskeligheder – bare uden at I har vidst det.



## **ER DET FARLIGT?**

Nej, er det helt korte svar. Der findes en række fordomme på området, der som regel stammer fra folk, der aldrig har mødt en med psykiske vanskeligheder (eller som i hvert fald ikke tror, at vedkommende har mødt én). Mennesker med psykiske vanskeligheder kan selvfølgelig godt opleves lidt anderledes end de andre i foreningen, men det vil ofte være, at de måske er lidt mere tilbageholdende. Vi anbefaler en lille samtale mellem foreningen, det nye medlem og idrætskoordinatoren inden medlemmet møder til træning første gang. På den måde kan I få forventningsafstemt og sikre, at både foreningen og medlemmet føler sig trygge.

## **SKAL DER TAGES SÆRLIGE**

### **HENSYN/OMLÆGGE TRÆNINGEN?**

IFS-medlemmerne søger normalt mod en almindelig forening, når IFS-foreningens idrætskoordinator og de selv synes, at de er klar til at komme videre. Det vil sige, at de har et sportsligt niveau, hvor de som minimum kan være med på et begynderhold og også kan begå sig socialt. Mange vil gerne indgå på lige fod med de andre medlemmer i jeres forening. Det vigtigste er, at medlemmet føler sig trygt, og derfor er der en simpel måde, man kan fjerne eventuel usikkerhed i træningen; vær meget **tydelig** om, hvad der skal foregå, hvor intensivt det skal være osv. Tit er mange ting i en træning indforstået, så her kan det være en stor hjælp



at være helt tydelig om, hvad der skal foregå - på den måde fjerner man eventuel usikkerhed for IFS-medlemmet.

## **HVAD HVIS DET NYE MEDLEM PLUDSELIG IKKE KOMMER MERE?**

I første omgang vil vi anbefale at give medlemmet et ring. Det er ikke nogen hemmelighed, at der ikke altid skal så meget til før en med psykiske vanskeligheder opgiver sit medlemskab i en almindelig forening – især i starten. Det kan fx være, hvis træningen har været aflyst to gange i træk og medlemmet har stået deroppe med sin træningstaske. Hvis medlemmet ikke er til at træffe, kan I også kontakte idrætskoordinatoren fra IFS-foreningen, da vedkommende ofte også har lidt føling med, hvad der foregår i den enkeltes liv.

## **HVEM KAN VI HIVE FAT I, HVIS VI ER I TVIVL OM NOGET?**

Hvis der alligevel opstår en situation, som I som forening ikke ved, hvordan skal tackles, så er der flere muligheder. I kan altid ringe til idrætskoordinatoren i IFS-foreningen – vedkommende kender de overordnede udfordringer og kender som regel også den enkelte udøvers udfordringer. Derudover er I også altid velkommen til at ringe til en af DAI's idrætskonsulenter, som har stor erfaring fra krydsfeltet, hvor psykiatri og idræt mødes. Idrætskonsulenternes kontaktinformation står bag på denne folder.

# BADMINTONSPILLEREN JAKOB

Jakob startede i IFS-foreningen IF Limone i 2007, hvor han bl.a. spillede badminton. I 2011 søgte han over i en badmintonklub, sammen med et par medspillere fra IFS-foreningen. Der spiller han stadig.

## *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 i badmintonklubben. 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 almindelig 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.



# FODBOLDSPILLEREN MATHIAS

Mathias er 22 år, og spillede fodbold i IFS Vestjyderne før han for et par år siden startede i en fodboldklub nær Varde. Her spillede han i et år, inden klubben lukkede holdet pga. mangel på spillere, men Mathias blev så inviteret med over i en anden fodboldklub, hvor han nu spiller.

## *Hvordan var det at starte i en almindelig 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. Jeg kom efter det og endte med at være dygtig og ikke være den dårligste på banen. 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.

### ***Hvad er forskellen for dig mellem de to foreninger?***

Det er to vidt forskellige verdener. I fodboldklubben er det 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 og omvendt er du ked af, hvis du har lavet et selvmål. Der er mange flere følelser på spil og passion i fodboldklubben. 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.

# KONTAKT



Idrætskonsulent Lisbeth Crafact

Mobil: 2045 9169

E-mail: [lisbeth@dai-sport.dk](mailto:lisbeth@dai-sport.dk)



Idrætskonsulent Kirsten Holmer

Mobil: 2924 2126

E-mail: [kirsten@dai-sport.dk](mailto:kirsten@dai-sport.dk)

Dansk Arbejder Idrætsforbund

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Hjemmeside: [www.dai-sport.dk](http://www.dai-sport.dk)

E-mail: [dai@dai-sport.dk](mailto:dai@dai-sport.dk)

Materialet er udarbejdet i samarbejde med Badminton Danmark, Dansk Cykle Union, Dansk Floorball Union, Dansk Tennis Forbund, Dansk Volleyball Forbund og Dansk Atletik Forbund, som også kan kontaktes, hvis I som forening har spørgsmål.

**IFS**  
IDRÆT FOR SINDET - SIDEN 1996

**dai** 