

Gør en forskel med idræt

- om organisering og
partnerskaber i psykiatrien



IFS
IDRÆT FOR SINDET - SIDEN 1996

dai



MINISTERIET FOR BØRN, LIGESTILLING,
INTEGRATION OG SOCIALE FORHOLD

Udgiver:
Dansk Arbejder Idrætsforbund
Copyright ©

Forfatter:
Mikkel Bock Bonnesen, DAI
Kirsten Holmer, DAI
Lisbeth Crafack, DAI

Layout:
Tina Skaaning, DAI

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



Indhold

Forord	3
Hvad kan idrætten?	4
Hvorfor en IFS-forening?	6
Hvordan arbejder DAI?	8
Det tilbyder DAI (herunder uddannelser)	10

Forord

Idræt kan noget helt unikt. Det ved alle, som har dyrket det og alle, som har forsket i det.

Siden 1996 har Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) hjulpet kommuner og borgere med psykiske vanskeligheder med at starte idrætsforeninger i hele Danmark. Idrætsforeninger der er drevet af borgere med psykiske vanskeligheder, og som tilbyder et fællesskab omkring idræt, som både styrker sundheden og livskvaliteten.

Det handler så at sige, om at hjælpe mennesker til at hjælpe sig selv. Siden opstarten er der nu 43 af landets kommuner, som har etableret en idrætsforening under DAI - Idræt for sindet (IFS), og der er stadig plads til mange flere.

Idrætsforeningerne får mennesker med psykiske vanskeligheder ind fra sidelinjen og tættere på det samfund, som alle ønsker at være en del af. DIF og DAI har altid lagt vægt på, at netop idrætsforeningerne er det sted, hvor alle på tværs af sociale skel og psykiske udfordringer kan mødes i øjenhøjde, og hvor barrierer nedbrydes, og netværk skabes.

Der er nu nagelfast dokumentation for, at mennesker med psykiske vanskeligheder dør 15-20 år tidligere end den gennemsnitlige dansker. Det skyldes blandt andet følger af en dårlig livsstil, hvor inaktivitet spiller en stor rolle. Set i et alvorligt og ansvarsbevidst samfundsperspektiv bør alle kræfter lægges i at få tendensen ændret og sætte ind der, hvor alle ved, det hjælper.

Idrætten har vist sig som en glimrende indgang til både det direkte sundhedsfremmende og forebyggende arbejde samt indsatsen rettet mod isolation. Vi ved, at sociale relationer betyder meget for den enkeltes livskvalitet, men at mennesker med psykiske vanskeligheder ofte er isolerede. Derfor er idrættens fællesskaber helt centrale for denne målgruppe.

Din kommune kan modtage faglig bistand fra DAI's idrætskonsulenter til etablering og udvikling af idrætsforeninger for mennesker med psykiske vanskeligheder.

Vi håber, at du vil tage godt imod budskabet i hæftet!

Niels Nygaard / Jan F. Ludvigsen
Formand, DIF / Formand, DAI

Hvad kan idrætten?

Hvis en del af målet med indsatsen i socialpsykiatrien er recovery, så kan idrætten med fordel tænkes ind som en ressource, der udvikler borgerne. Idrætsdeltagelse øger livskvaliteten og giver den enkelte borger overskud til at tage mere styring og ansvar for eget liv.

Idrætten er et frirum, hvor borgeren kan opleve andre sider af sig selv og kan få en anden rolle – en anden identitet. I stedet for at være ”psykisk sårbar” eller ”sindslidende” bliver borgeren nu til idrætsudøveren som er ”badmintonspiller” eller ”løber”. Udøverens håndtering af de fysiske udfoldelser fører til anerkendelse, både fra omgivelserne men også fra udøveren selv. Det at blive anerkendt for noget alment øger selvtilliden og ændrer selvopfattelsen – begge dele en stor gevinst for den enkeltes identitet og dermed recovery.

Med sit kropslige udgangspunkt skal idrætten ses som en ressource i rehabiliteringen og skal tages lige så alvorligt som andre indsatser i socialpsykiatrien. Det betyder, at fagligheden skal være på et højt niveau, så instruktørerne kan motivere til og gennemføre kvalifice-

rede, tilpassede idrætsstilbud. Hvis foreningen ikke allerede har kvalificerede personer, så tilbyder DAI en række uddannelser for medlemmer og medarbejdere.

Uddannelse til og arbejde som instruktør kan sammen med idrætsdeltagelsen give en række personlige og faglige kompetencer - altså realkompetencer. Idrætsdeltagelse kan for mange borgere være den ramme, hvor man genopdager en masse glemte kompetencer fra før sin sygdoms begyndelse. På den måde kan idrætten altså være et skridt på vej mod recovery.

En stor undersøgelse lavet af DAM-VID viser, at foreningerne under Danmarks Idrætsforbund hvert år sparer samfundet for et sted mellem 3,1 milliarder og 10,8 milliarder kroner i sundhedsudgifter og tabt produktivitet. Når det samtidigt ikke er nogen hemmelighed, at mennesker med psykiske vanskeligheder har en væsentligt dårligere sundhedstilstand end resten af befolkningen, så er der altså noget at hente her. Den dårlige sundhedstilstand koster både på livskvaliteten i form af et dårligt selvbillede, selvkritik og manglende energi.

Den øger samtidigt risikoen for at få livsstilssygdomme betydeligt. Sidstnævnte ses ved en større overdødelighed, som gør, at mennesker med psykiske vanskeligheder har 15 til 20 år færre at leve i end gennemsnittet i befolkningen.

Heldigvis ved vi også, at det ikke behøver at være sådan. En større undersøgelse fra SDU offentliggjort i 2013 viser, at blandt unge voksne med psykiske vanskeligheder er det kun 6 %, som ingen interesse har i at dyrke idræt. Interessen er der altså, hvis man kan motivere til og få planlagt tilpassede idrætstilbud i den enkelte kommune. ***Det er netop her IFS-foreningerne har deres klare berettigelse, ikke bare som en ressource, der giver målgruppen et bedre liv, men også et længere og sundere liv.***

Idrætten har en række sundhedsmæssige effekter, som mange borgere kan have glæde af. Fysisk aktivitet er søvnregulerende, da kroppen helt naturligt har brug for søvn i perioder, hvor borgeren er

meget aktiv, ligesom fællesskabet omkring idrætten giver den enkelte noget at stå op til om morgenen, og på den måde skabes en god døgnrytme for borgeren. En god døgnrytme er altså én af fordelene ved at dyrke fysisk aktivitet, og kan hjælpe udøverne med ikke at sove om dagen og være vågne om natten. Samtidigt vil borgeren ofte vælge guleroden frem for kagen efter et træningspas, fordi idrætten motiverer til det sunde valg. En evaluering af IFS-foreninger fra 2011 viser, at de ansatte oplever, at mange medlemmer taber sig og generelt bliver sundere. Disse positive sideeffekter af idrætten er mindst ligeså vigtige som den forbedrede fysiske form.

Fordelene bakkes op af en landsdækkende undersøgelse fra 2013 af Socialstyrelsen, hvor både ledere og medarbejdere i socialpsykiatrien giver udtryk for, at fysisk aktivitet mindsker medicin-indtaget og antallet af indlæggelser samt giver større overskud.



Hvorfor en IFS-forening?

Kan man ikke bare selv lunte en kort tur i ny og næ? Det er et oplagt spørgsmål, hvis man udelukkende tænker idræt som noget, der skal give sved på panden. Men idræt er meget mere end høj puls og jagten på resultater. Faktisk er det i nogle henseender nærmere et middel til at skabe personlig udvikling og social kapital gennem sociale netværk, recovery, kompetenceudvikling, afstigmatisering og inklusion.

Idrætsforeninger bygger på forpligtende fællesskaber, som signalerer gensidig respekt, frihed, ligeværd og behandlingsfri zone.

Fordele som ikke opnås ved at dyrke idræt alene. Medlemmerne drager omsorg for hinanden, bliver bedre til at trække på hinandens kompetencer og udvikler større tillid til hinanden. Når medlemmer engagerer sig i hinandens liv i en idrætsforening, giver det en stor gevinst i form af social kapital.

En IFS-forening fungerer på linje med de ordinære idrætsforeninger med den vigtige undtagelse, at der er brug for medarbejderressourcer fra kommunen for at få foreningen til at fungere. I en IFS-forening har

medlemmerne selv et hovedansvar for at opbygge og drive foreningen gennem bestyrelsesarbejde. Medlemmerne inddrages ofte selv som instruktører, og i det hele taget eksisterer foreningerne på medlemmernes præmisser. Borgerne får altså her mulighed for at tage ansvar og træffe selvstændige beslutninger, og erfaringen viser, at det øger engagementet og tilslutningen til foreningerne, at medlemmerne føler dette ejerskab. Men samtidigt skal foreningsarbejdet også ses som en lille uddannelse i at tage ansvar, at omgås andre, at udvise empati og at vise lederskab. Foreningslivet støtter altså medlemmerne i at mestre deres eget liv og hjælper dem med recovery.



Når jeg kommer til et bestyrelsesmøde og kan byde ind med noget, så ser folk i socialpsykiatrien på mig på en anden måde. Jeg kommer ud af den "kasse", der hedder sindslidende, og det giver en kæmpe selvtilfredshed. Det giver mig lyst til at kæmpe videre mod min diagnose.

*- Medlem af bestyrelsen i
IFS-forening*

Hvordan arbejder DAI?

”IFS-udviklingsmodellen” er grundstenen i det arbejde, som DAI udfører. Modellen beskriver de mulige organiseringsformer, vi ser i idrætten for denne målgruppe. Modellen viser samtidig den udvikling, borgeren vil gennemgå efterhånden, som vedkommende bevæger sig op af trappen. Psykiske vanskeligheder har sjældent et linært forløb, så derfor er det også en del af IFS-tankegangen, at man altid kan træde et eller flere trin ned, således at der er et sikkerhedsnet til de mindre gode perioder.

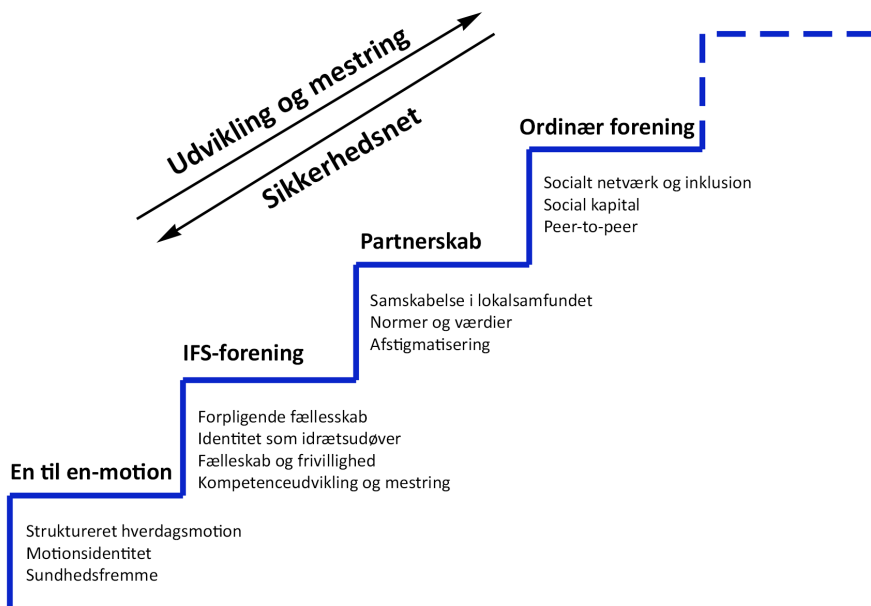
IFS-foreningerne må ikke kun ses som et springbræt, hvor det eneste mål er at komme over i en ordinær forening. Erfaringerne viser, at langt fra alle bliver parate til at indgå i ordinære foreninger, og her kan IFS-foreningerne stadig være en kæmpe gevinst, som garanterer både fysisk aktivitet, et socialt netværk og udviklingsmuligheder for den enkelte.

Det skal også bemærkes, at medlemmerne kan træde ind på de forskellige udviklingstrin alt efter kompetencer og fysisk formåen og altså ikke slavisk behøver at gennemgå alle trin i modellen.

1. For overhovedet at komme i gang med fysisk aktivitet kan borgerne have brug for støtte til struktureret hverdagsmotion. Det kræver, at der findes motiveret personale i fx botilbud eller væresteder, som kan og får mulighed for at hjælpe den enkelte borger med at komme i gang.
2. Mennesker med psykiske vanskeligheder har brug for at møde idrætskulturen i trygge rammer, og det er netop den mulighed, som IFS-foreninger giver. Her er den enkelte selv med til at sætte rammerne for foreningen, møder ligestillede og vil altid have mulighed for at trække på en professionel.
3. IFS-foreningen kan indgå partnerskabsaftaler med ordinære idrætsforeninger, så IFS-foreningen og dens medlemmer forlader ”reservatet”. Partnerskabsaftaler kan eksempelvis bestå i at låne fysiske rammer og instruktører fra ordinære foreninger eller at deltage i kampe og stævner med ordinære hold.

IFS-udviklingsmodellen

- organisatorisk og personligt



4. På sigt kan en del af medlemmerne inkluderes i det ordinære foreningsliv og indgå i de sociale netværk, på lige fod med øvrige medlemmer. Den afstigmatiserende udligning sker, når medlemmerne i de ordinære idrætsforeninger oplever, at mennesker med psykiske vanskeligheder også kan være almindelige idrætsudøvere og næppe meget anderledes end dem selv.
5. Et medlemsskab af en ordinær forening behøver ikke være sidste stop i udviklingen. Herfra er der mange muligheder for både at rykke videre inden for foreningsverden eller måske på arbejdsmarkedet.



Det tilbyder DAI

Sparring

DAI stiller to engagerede og rutinerede idrætskonsulenter til rådighed for IFS-foreningerne, som kan sparre og vejlede omkring de udfordringer, der er ved at starte og drive en idrætsforening med mennesker med psykiske vanskeligheder. Samtidigt er DAI ikke bundet op på nogen bestemt idrætsgren, som vi skal promovere, men derimod kigger vi på hver enkelt projekt og vurderer, om vi kan gavne idræt og sundhed ved at indgå som partnere.

Lisbeth Craffack

- har arbejdet med psykiatri og fysisk aktivitet siden 1991.
- 14 år som idrætskonsulent i DAI
- årelang erfaring med frivilligt forningsarbejde
- medforfatter til Sundhedsstyrelsens idræts- og aktivitetskatalog "Fysisk aktivitet i psykiatrien".

Uddannelse: Idrætspædagog og Master i idræt og Velfærd. Herudover en række disciplintræneruddannelser fra DIF og friluftsvejlederuddannelsen.

Kirsten Holmer

- 11 års erfaring med fysisk aktivitet i psykiatrien, som idrætskonsulent, idrætskoordinator og projektleder.

- har erfaring med frivilligt forningsarbejde og har trænet børn, unge og voksne

Uddannelse: Bachelor i Idræt og fysioterapeut.

Uddannelser

Fysisk aktivitetskonsulent-uddannelsen (FAK)

Her har kommuner og regioner mulighed for at få efteruddannet personale, så de opkvalificeres til at lede forankringsprocessen, når idræt skal implementeres i medarbejdergruppen. FAK-konsulenterne er ambassadører for både idræt og for en målrettet indsats for et holdningskifte fra inaktivitet til en mere aktiv socialpsykiatri. Hjørneste- nen er, at forandringen skal drives af personalet de steder, hvor man sætter på fysisk aktivitet. Kurset varer 2 x 2 dage, har op til 24 deltagere og undervisningen gennemføres af lektor og ph.d. i idræt Nikolai Norsborg og cand.scient. og ph.d. i idræt Jan Svensson samt af DAI's idrætskonsulenter.

Dynamikken mellem deltagere og undervisere omkring opgaverne og undervisningsmaterialet var god, og jeg oplevede, at alle fik redskaber til implementering af fysisk

aktivitet med sig hjem. Jeg vil anbefale alle medarbejdere med fokus på idræt til at tage denne uddannelse.

- Idrætskoordinator der har gennemført uddannelsen til fysisk aktivitetskonsulent

IFS instruktøruddannelse (Trin 1 og 2)

Både ansatte og brugere i socialpsykiatrien har mulighed for at deltage på denne uddannelse, hvor man får faglig ballast til at varetage jobbet som instruktør i en IFS-forening. Indtil videre har over 200 mennesker gennemført uddannelsen, som strækker sig over 2x3 dage for trin 1 og 1x3 dage for trin 2 og gennemføres af velkvalificerede idrætsinstruktører tilknyttet DAI.

Det er vildt fedt at skulle undervise andre. Jeg får sådan en indre glæde af det, når jeg kan se, at jeg har noget at byde på, som andre kan bruge. Jeg fik rigtig meget ud af at få redskaber til at motivere folk, der ofte har svært ved at komme ud af sengen.

- IFS-medlem der har gennemført instruktøruddannelsen trin 1

Andre uddannelser

DAI har en række andre relevante uddannelser med et højt fagligt niveau, fx som idrætsmentor. Kontakt os for at høre nærmere.

Aktiviteter

Sund By Løbet

Hvert år i maj afholdes Sund By Løbet i Storkøbenhavn. Her kan både brugere og ansatte deltage, og der er podiepladser til de hurtigste brugere. Cirka 500 stiller hvert år til start.

Idrætsfestival for sindslidende

Idrætsfestivalen afholdes hvert år på Vejle Idrætshøjskole, hvor 250 deltagere samles i tre dage. Der kommer udøvere fra hele landet og dyrker forskellige idrætsgrene.

Friluftstugen

Hvert efterår afholdes friluftstugen et sted i Danmark i samarbejde med den lokale IFS-forening. Her mødes op til 90 deltagere for at prøve alle de former for fysisk aktivitet, som naturen tillader.

Skovsøløbet

I Odense afholdes hvert efterår Skovsøløbet, hvor brugere, ansatte og pårørende i psykiatrien kan løbe igennem de smukke omgivelser ved Fruens Bøge Skovsø.

La Vuelta på Vestegnen

I sommermånederne cykles på den københavnske vestegn, hvor der både er plads til dem, som vil cykle hurtigt og til dem, der kører deres første motionsløb

”Det eneste sted, jeg ikke bliver opfattet som psykisk syg er i idrætsforeningen. Idræt giver mig status.”

- IFS-medlem

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Kontakt

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

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