

dai



IFS
IDRÆT FOR SINDET - SIDEN 1994

BRUG

IDRÆT FOR SINDET

og løft recovery, sundhed
og økonomi i psykiatrien



Bryd vanen - få idræt på banen

35 danske kommuner har allerede valgt at satse på idrætsforeninger drevet af og målrettet mennesker med psykiske vanskeligheder. Det gør de, fordi de kan se, at det giver resultater, som kan ses!. Både Kommunernes Landsforening (KL) og Sundhedsstyrelsen anbefaler fysisk aktivitet som en del af en velfungerende socialpsykiatri.

Hos Dansk Arbejder Idrætsforbund har vi arbejdet med idræt i psykiatrien siden 1996 - og vi kan se, at det gør en forskel!

SOCIALE NETVÆRK OG KOMPETENCER: Det udvikler borgeren at indgå i fællesskaber i en idrætsforening, fx når borgeren sidder i bestyrelsen, men også når borgeren bare kommer hver tirsdag og spiller floorball.

RECOVERY: Når kommunale jobcentre begynder at samarbejde med Idræt for Sindet-foreninger, fordi de kan se, at det bringer borgerne videre i deres personlige udvikling og tættere på arbejdsmarkedet.

CO-CREATION, INKLUSION OG AFSTIGMATISERING: Når IFS-foreninger begynder at samarbejde med ordinære idrætsforeninger eller organisationer, og nogle af medlemmerne endda starter træning i den lokale ordinære idrætsforening.

LIGHED I SUNDHED: Mennesker med psykiske vanskeligheder dør i gennemsnit 15-20 år tidligere end gennemsnitsbefolkningen, og det skyldes blandt andet inaktivitet og livsstilssygdomme, som regelmæssig fysisk aktivitet kan være med til at forebygge. Idræt kan altså mindske ulighed i sundhed.

...det er sund økonomisk fornuft

Mange steder er der ved at være smalhals i de socialpsykiatriske budgetter, og ledelsen siger; "Idræt? Hvorfor skal vi bruge penge på noget, som vi ser som en fritidsaktivitet, når pengene er små". Det er heldigvis meget lige til. Udover, at der er en række kæmpe fysiske, psykiske, sociale og udviklingsmæssige gevinster ved idræt for den enkelte, så er der faktisk også en helt konkret samfundsgevinst i millionklassen, hvis det gribes rigtigt an.

Kort og kontant er pointen, at der er en væsentligt økonomisk fordel i at have en idrætsforening, hvor borgere kan dyrke idræt på hold, end det er at have fx en hjemmevejleder tilknyttet hver enkelt borger. Og regnestykket er markant, selv hvis der kun er tale om enkelt time om ugen.

I en Idræt for Sindet-idrætsforening kan idrættens værdier bringes i spil for ganske få midler og bremse den negative kapital; udskrivningen af regninger for den sociale indsats, begrænse indlæggelser i sundhedssystemet, minimere generelle sundhedsudgifter, minimere forbruget af medicin, optimere sundhedsprofilen for den enkelte; større livskvalitet, bringe den enkelte tættere på arbejdsmarkedet, job, uddannelse og væk fra overførselsindkomster. Men udover disse kvalitative værdier, er der faktisk også en umiddelbar og lettilgængelig økonomisk gevinst, som for den enkelte kommune kan ende i millionklassen.

(fortsættes)

Økonomi fortsat...

Gruppeforløb i Serviceloven

Servicelovens § 85 omhandler støtte og vejledning til borgere med ex. et udviklingshandicap eller en psykisk lidelse. Det er en kommunal forpligtende SKAL-opgave og altså ikke noget, der blot kan være en god løsning.

De enkelte kommuner har individuelle løsninger, men én medarbejder til én borger er en dyr løsning, idet kommunen er forpligtet til at stille en hjemmevejleder/bostøtte til rådighed i x-antal bevilliget timer pr. uge. Men der er også en anden mulighed, nemlig at afvikle noget af indsatsen som et såkaldt gruppeforløb.

Kommunerne har fået lov til at udarbejde et serviceniveau til opgaven og må tænke økonomien ind i løsningen. Altså i realiteten gøre det billigere og fortsat fagligt kompetent. I den netop reviderede Servicelovs voksenbestemmelser fremgår et skarpere fokus på gruppeforløb kontra individuelle indsatser. Gruppeforløb er på dagsordenen i opgaveløsningen.

De nye sociale mål 2020 sætter også dagsordenen for kommunernes opgaveløsning, ex. at anvende indsatser der virker - og her kommer idræt ind. I kommunernes tilbud til borgere på det voksenspecialiserede sociale område skal der indgå et tilbud med idræt x 1 t. ugtl.

Idrætstilbuddets forudsætninger

En kommune har integreret idræt, som en del af det voksenspecialiserede sociale område. Der er etableret en Idræt for Sindet-idrætsforening og en idrætsforening for udviklingshæmmede. Der er ansat en idrætskonsulent, som understøtter begge foreninger (37 t), 2 idrætsinstruktører (34t+30t stillinger), samt afsat et aktivitetsbudget. Estimeret årlig udgift: kr. 1.400.000.

Beregningsgrundlaget

Kommunegrundlaget ca. 45.000 borgere

I kommunens portefølje af opgaver til SEL § 85 er der til alle tider anslået:

Psykatriområdet: 230 borgere

Handicapområdet: 65 borgere

Regnestykket

Ved at fastholde et individuelt forløb til 295 (230+65) borgere vil udgiften være 1 t ugtl. x 350,- kr. (lav kommunal timepris) x 52 uger. Estimeret kr. 5.369.000 (mellemlægning kr. 103.250 pr. uge).

Alternativ mulighed for bedre udnyttelse af det økonomiske rationale og hvor idrættens værdier bringes i spil som et kompetent tilbud til den kommunale ydelse:

De 295 borgere indgår i det integrerede idrætstilbud x 1 t ugtl. i 52 uger estimeret kr. 1.400.000 (se idrætstilbuddets forudsætninger).

Altså en økonomisk bedre udnyttelse af ressourcerne, der kan omsættes til kr. 4.169.000 (kr. 5.369.000 – kr. 1.400.000) i kommunal årlig besparelse.

Det gode eksempel:

Limfjordens Idrætsforening



“Hvis vi kan gøre borgerne mere selvkørende - så er vi lykkedes”

En af de nyeste Idræt for Sindet-idrætsforeninger, Limfjordens Idrætsforening, ligger på Mors og er i løbet af bare et år gået fra nul til 60 medlemmer og en nominering til Danskernes Idrætspris. Her fortæller leder af bostøtten og bofællesskaber Inge Kappel og leder af dagtilbud Nils Skovbakke, hvorfor kommunen har valgt at satse på idrætten, og hvad de har fået ud af den.

“Vores psykisk syge er ikke stærke nok til at tage ned i den lokale gymnastikforening eller badmintonklub og spille selv, og de ønsker heller ikke at have et selvstændigt hold i en almindelig forening, hvor de føler, at de er udstillet. Det de har brug for er, at de kan støtte hinanden, og derfor var det oplagt at lave en forening, hvor de er sammen.”

“Det kan blive utrolig tungt at arbejde i psykiatrien, hvis ikke du også får noget glæde med ind. Og idræt og bevægelse, det er glæde, og får vi ikke det med ind, så risikerer vi, at der udelukkende bliver fokus på sygdommen.”

“Man skal ville det hele vejen rundt. Man skal ansætte en idrætskoordinator, som stråler over det hele og som simpelthen vil det her, og når hun så går til ledelsen, så skal de også ville det her. Medarbejderne skal vide, at det går ikke væk det her, så alle skal tage handsken på og ville det her. For man møder modstand undervejs.”



"For os handler det ikke om, at man skal være god til at svømme eller spille fodbold. Det kan også være sjovt at slå til en bold med en fluesmækker eller danse en åndssvag dans. Bare det at bevæge sig er en gevinst. Det er noget med at få det ned på et plan, så vi ikke tror, at alle skal være elitesportsudøvere for at kunne lære det fra os. En dygtig pædagog, som ikke er god til idræt, kan også lære noget glæde fra sig."

"Det vi ser nu, er den netværksskabelse det lige pludselig giver, det at de er fælles om noget. De er begyndt at se hinanden privat. Der opstår venskaber og de går i biografen sammen og alle de der ting, som opstår i en ordinær idrætsklub. Så i stedet for, at de sidder derhjemme i en sofa, så er de ude – de er aktive."

"Bare det at man kommer hjemmefra, og man får skabt et netværk. Jeg tror også, at man kan se det i øjnene på vores borgere – de stråler. Og som en sidegevinst, så kan vi også se, at nogle taber sig, det er sundhed, at få både fysisk og psykisk velvære ind. Og så tror jeg, at det giver noget, at man er sammen om noget – man bliver stolt af det også. De fortæller ude i byen, at de er fra Limfjordens Idrætsforening."

EKSEMPEL PÅ UGEPROGRAM FOR FORENINGEN

Tirsdag - floorball og badminton i Nykøbing Hallen kl. 15-16

Onsdag - zumba i gymnastiksalen i Nykøbing Hallen kl. 19-20

Torsdag - fodbold på træningsbanen kl. 15-16

Torsdag - gåhold, mødes foran Nykøbing Hallen kl. 15.00

Fredag - pilates på N.A Christensensvej 7 kl. 10-11.

"For to år siden da vi mødte formanden gik han langs panelerne, men i dag sidder han med julelys i øjnene og siger, "at det her giver livskvalitet. Nu sidder jeg ikke alene hjemme på sofaen.""

"Det her er ikke evidensbaseret viden, men jeg tror, at vi har færre indlæggelser. Det er også en stor samfundsgevinst vil jeg sige. Ikke nødvendigvis fordi de bliver selvforsørgende, men at vi ikke har de indlæggelser mere, som vi måske har set før."

"Idrætsforeningen er blevet rigtig vigtig for psykiatrien. Vi ser mange flere borgere i psykiatrien end tidligere. Vi har haft en kontanthjælpsreform og en pensionsreform – og så ser vi dem lidt tidligere og lidt yngre. Det foreningen kan være med til, er at aflaste den offentlige del. Det vil sige, at idrætsforeningen tager over på det her arbejde, hvor vi siger, at nu skal de ikke være visiteret til et tilbud længere – nej de klarer sig egentlig godt selv, med blikket på selvforsørgelse og alt det, som ligger i det. Det kan være arbejdsmarked, det kan være uddannelse, det kan være mange andre ting. Vi kan sige farvel til et par borgere i bostøtte eller dagtilbud – nu har de simpelthen et netværk, hvor de kan klare tingene selv. Og det passer godt i rehabiliteringstankegangen med inklusion i det omgivende samfund, og det er jo der, at det frivillige koncept kommer ind og gør det så godt."

"Hvis vi gennem idrætsforeningen kan hjælpe borgeren til at blive mere og mere selvkørende, så er det vores fornemmeste opgave. Så er vi jo lykkes – på Mors i hvert fald."



DAI får din kommune godt fra start

DAI har udviklet en startpakke, så din kommune kommer så godt fra start som overhovedet muligt med en ny idrætsforening i psykiatrien.

Vi hjælper bl.a. med kick-off-arrangement, konsulenthjælp til generalforsamling, adgang til regionale og nationale netværk, en drejebog til opstarten, hjælp til at søge økonomi og meget mere. Og det bedste ved det hele? Det eneste det koster er **kr. 600 for et foreningsmedlemskab om året.**

Som medlem af DAI er foreningen tilknyttet den fælles forsikringsaftale for idrætten, der indeholder en ansvarsforsikring, en lovpligtig arbejdsskade-forsikring, en idrætsrejseforsikring samt en retshjælpsforsikring.

Konstant mulighed for udvikling

IFS-foreningerne tilbyder meget mere end idræt, idet vi ser IFS-idrætsforeningerne som en udviklingsplatform for den enkelte borger, som måtte have et ønske om at fortsætte en personlig udvikling og/eller en recoveryproces.

Men fysisk aktivitet og idræt sker selvfølgelig mange andre steder end lige i IFS-foreningerne og nedenstående IFS-udviklingsmodel illustrerer vores tilgang til det udviklingspotentiale, vi ser, der ligger i at dyrke idræt - både for den enkelt borger (personligt) og i forhold til de arenaer (organisatorisk) hvor idrætten foregår. På højre side kan du se en uddybning af de enkelte trin.

IFS-UDVIKLINGSMODELLEN

- organisatorisk og personligt

UDVIKLING OG MESTRING 

ORDINÆR FORENING

Inklusion
Inklusion

PARTNERSKAB

Co-creation med civilsamfundet
Afstigmatisering
Brobygning

Begyndende inklusion
Afstigmatisering

IFS-FORENING

Forpligende fællesskab
Idrætskultur
Struktureret idrætstilbud

Identitet som idrætsudøver
Socialt netværk
Social kapital
Kompetenceudvikling og mestring

EN-TIL-EN MOTION

Sundhedsfremme
Opbygning af sociale kompetencer

Struktureret hverdagsmotion
Motionsidentitet
Ansvar for egen sundhed



SIKKERHEDSNET

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND

dai 

1. EN-TIL-EN MOTION

For overhovedet at komme i gang med fysisk aktivitet kan borgerne have brug for støtte til struktureret en-til-en motion. 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. IFS-FORENING

Mennesker med psykiske vanskeligheder har brug for at møde idrætskulturen i trygge rammer, og det er netop den mulighed, som IFS-idrætsforeninger 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 idrætskoordinator eller -medarbejder. Her får borgeren et socialt netværk og derigennem social kapital, og kommer til at tænke på sig selv som fx "badmintonspiller" eller "løber" i stedet for "psykisk syg".

3. PARTNERSKAB

IFS-idrætsforeningen kan indgå partnerskabsaftaler med ordinære idrætsforeninger, så IFS-idrætsforeningen 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. Den afstigmatiserende udligning sker, når medlemmerne i de ordinære idrætsforeninger oplever, at mennesker med psykiske vanskeligheder også kan være almindelige idrætsudøvere og deltager ligestillet i idrætsaktiviteter.

4. ORDINÆR FORENING

På sigt kan en del medlemmer fra IFS-idrætsforeninger inkluderes i det ordinære foreningsliv og indgå i de sociale netværk, på lige fod med øvrige medlemmer og på den måde blive inkluderet i det almene samfund. Det kan tage lang tid at nå hertil for den enkelte, og nogle når det aldrig, men hvis det lykkes, så er gevinsten stor.

Det tilbyder DAI

Alle skal have ret til at dyrke idræt – uanset baggrund og social status. "Idræt for Sindet-foreningerne får mennesker med psykiske vanskeligheder ind fra sidelinjen og tættere på det samfund, som alle ønsker at være en del af," siger Niels Nygaard, formand for DIF.

Mange kommuner og regioner har allerede fokus på øget forebyggelse og inklusion i civilsamfundet og for at nå målgruppen af psykisk syge, skal der tænkes kreativt og i nye baner. Dansk Arbejder Idrætsforbund giver kvalificeret sparring, udbyder målrettede uddannelser og afvikler professionelle aktiviteter i hele landet.

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 IFS-idrætsforening.

Lisbeth Craffack:

Uddannelse: Idrætspædagog og Master i Idræt og Velfærd.
25 års erfaring som idrætskoordinator, projektleder, skribent og idrætskonsulent i DAI.

Kirsten Holmer:

Uddannelse: Fysioterapeut og Bachelor i Idræt og Sundhed.
14 års erfaring som idrætskoordinator, projektleder og idrætskonsulent i DAI.

Uddannelser

DAI tilbyder en lang række meget målrettede uddannelser til idræt i psykiatrien. Du kan se en oversigt her til højre i IFS-akademiet og du kan få uddannelserne uddybet på www.dai-sport.dk.

Idrætscertificering

Som noget nyt, er det blevet muligt for bosteder at blive idrætscertificerede, og dermed vise at de prioriterer og tager idrætten alvorligt.



IDRÆT FOR SINDET-AKADEMIET

LANGE KURSER

FYSISK
AKTIVITETSKONSULENT

INSTRUKTØR-
UDDANNELSEN
TRIN 1 (MODUL A OG B)

INSTRUKTØR-
UDDANNELSEN
TRIN 2

INSTRUKTØRKURSUS FOR BOSTED
(SOM DEL AF CERTIFICERING)

BRUG KRØPPEN I DET
PÆDAGOGISKE ARBEJDE

KORTE KURSER

LANDEVEJSCYKLING
KAPTAJN- OG TEKNIK KURSER

NATURMOTION

STAVGANG

MOUNTAINBIKE
KAPTAJN- OG TEKNIK KURSER

STOL PÅ IDRÆT

SPOT-KURSER

KROLF

TRÆNING I VAND

STYRKE- OG CROSSTRÆNING

CROSS BOULE

FLOORBALL

VOLLEYBALL

KURSER MED DANMARKS IDRÆTSFORBUND
LEDERKURSER: FORENINGSDRIFT, FORENINGSUDVIKLING,
SYNLIGHED, TRÆNERKURSER MFL.



Årets større aktiviteter i DAI

Idrætsfestival for Sindet (Vejele)



Sund By Løbet (Hovedstaden)





og meget mere...

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

DAI førende siden 1996

Dansk Arbejder Idrætsforbund er en del af Danmarks Idrætsforbund og har siden 1996 været førende inden for idræt og fysisk aktivitet i psykiatrien. Vores mål er, at mennesker med psykiske vanskeligheder i Danmark skal have de bedst mulige rammer for at dyrke og finde glæde i idrætten, samtidigt med at de også selv bidrager som frivillige og som instruktører. Vi ved, at det nogle gange kan være en hård kamp, men vi ved også, at gevinsterne kan være enorme, hvis opgaven bliver tacklet rigtigt.



Se mere på

www.dai-sport.dk