

# PSYKIATRIBRUGERES ERFARING MED DELTAGELSE I ARRANGEREDE CYKELTURE

Kvalitativ evaluering af kampagnen ”100 km  
for mental sundhed”

## RESUME

Hvilke erfaringer har brugere af psykiatrien med at deltage i arrangerede cykelture på 10 km? Resultaterne af denne rapport, baseret på fokusgruppeinterviews med deltagere (n=25) i kampagnen ”100 km for mental sundhed”, indikerer, at fælles cykelture danner grundlag for et ligeværdigt og forpligtende fællesskab, hvor den enkelte føler sig fritaget for at skulle præstere på et bestemt niveau for at kunne deltage. En cykeltur på 10 kilometer opleves på én gang udfordrende og overskueligt. Medarbejdere og frivillige fremhæves for deres egen aktive deltagelse, engagement og empati, som virker motiverende og tryghedsskabende. Af særlig værdi, fremhæves desuden muligheden for at mærke naturen og muligheden for samtale uden øjenkontakt.

**Helle Schnor, Post doc**  
Psykiatrisk Center Glostrup

**Julie Midtgaard, Seniorforsker**  
UCSF, Rigshospitalet

04-12-2017

## Introduktion og formål

Denne rapport er udarbejdet med henblik på at evaluere psykiatribrugeres erfaring med deltagelse i arrangerede cykelture i forbindelse med kampagnen ”100 km for Mental Sundhed”<sup>1</sup>. Rapporten baserer sig på interview med deltagere i tre udvalgte byer på tværs af landet i perioden maj-oktober 2017. Formålet med evalueringen er at afdække deltagernes forventninger inden opstart samt udbytte af deltagelse i cykelturene, herunder deltagernes oplevelse af betydningen af jævnlige cykelture for deres fysiske, sociale og mentale sundhed.

## Metode og fremgangsmåde

Der er gennemført i alt seks fokusgruppeinterviews i tre byer på tværs af landet. Tre interviews er afholdt inden kampagnestart (maj 2017) og tre er afholdt ved kampagnens afslutning (oktober 2017). Interviewene er afholdt af den ene af rapportens forfattere, Helle Schnor, i de respektive byers socialpsykiatriske aktivitetshuse og har taget udgangspunkt i en semistruktureret interviewguide, hvor der er spurgt til deltagernes forventninger, motivation, cykelerfaring, udbytte samt fysiske, mentale og sociale velvære. I respekt for kampagnens brede fokus er der ikke spurgt ind til deltagernes diagnoser og behandling. Deltagerne er udvalgt af idrætskoordinatorerne i de enkelte byer, som også har varetaget den praktiske afvikling (aftale af tid, sted og forplejning). Interviewene har omfattet i alt 25 deltagere fordelt på tre og seks deltagere pr. interview inklusiv én til to medarbejdere (se Tabel 1 for oversigt over interview og deltagere). Deltagerne har alle underskrevet skriftligt samtykke og er blevet sikret fuld anonymitet.

Tabel 1. Oversigt over interview og deltagere

	Total	Første Interview (maj 2017)			Andet interview (okt 2017)		
		Rønne	Gentofte	Ålborg	Rønne	Gentofte	Ålborg
Antal (n)	25	3	3	6	4	6	3
Mand/kvinde	9/16	0/3	1/2	1/5	0/4	5/1	2/1
Bruger/medarbejder	20/5	2/1	3/0	5/1	3/1	6/0	1/2
Gengangere*	4				3	0	1

\* Personer, som har deltaget ved både 1. og 2. andet interview

Interviewene har haft en varighed fra en halv til en hel time, og er blevet lydoptaget og efterfølgende transskriberet og analyseret tematisk. I analysen fremkom fire temaer, som er beskrevet nedenfor ledsaget af særligt illustrative citater.

## Fysisk og mentalt velvære

Deltagernes cykelerfaring ved første interview spænder fra meget lidt til nogen cykelerfaring til aktive cyklister; dog anvender kun et lille fåtal cyklen som transportmiddel. En gennemgående motivationsfaktor for at deltage er ønsket om større fysisk og mentalt velvære, herunder et ønske om at opnå en bedre søvn, bedre fysisk form samt blive fri for dårlige tanker. Ved andet interview, giver flere af deltagere

<sup>1</sup> Cyklistforbundet, Dansk Arbejder Idrætsforbund, SIND og Psykiatrifonden er sammen om kampagnen ”100 km for mental sundhed” med det mål, at flere med psykiske vanskeligheder kommer ud og cykle regelmæssigt og oplever cyklen som et middel til både transport og gode oplevelser. I perioden maj-oktober 2017 har frivillige fra Dansk Arbejder Idræts idrætsstilbud ”Idræt for Sindet” og Cyklistforbundets lokalafdelinger arrangeret cykelture for mennesker med psykiske vanskeligheder, pårørende og andre, som vil være med til at sætte fokus på cyklens effekt på den mentale sundhed. Turene, som hver er på 10km, er foregået i otte byer rundt omkring i landet med deltagelse af minimum én ”frivillig” holdkaptajn. Alle, som gennemfører 10 cykelture af 10km, deltager i lodtrækningen om en række præmier, hvoraf hovedpræmien er en cykel. Kampagnen kulminerer på Verdens Mentale Sundhedsdag den 10.10., hvor formænd for kommunernes sundhedsudvalg, borgmestre, psykiatridførere og andre oplagte ambassadører cykler med deltagere og bidrager til uddeling af præmier.

spontant udtryk for, at de sover bedre, og henviser til, at cykelturene giver en naturlig træthed. Deltagerne fortæller positivt om følelsen af at anstrenge sig fysisk og i det hele taget at bruge, mærke og genopdage sin krop på en ny måde.

*"Sønnen bliver bedre, fordi kroppen er brugt, man har ligesom arbejdet mange af de der affaldsstoffer ud, som man ellers har siddende i kroppen, ik', og som er med til at gøre, at man ikke har det synderlig godt, ik'?"*

Derudover opleves cykelturene så energigivende, at der bliver overskud til andre gøremål. Nogle af deltagerne fortæller, at det er det, der får dem ud af sengen eller op af sofaen.

*"Det er da også det, sporten gør. Du får mere lyst til de træls ting, i stedet for hvis du lå på sofaen og bare røg smøger. Man får energi, så man får lyst til tingene igen, ikke. Der er også to måder at være træt på, ikke. Dovenhedstræthed eller fysisk træthed, ikke?"*

Deltagerne fremhæver betydningen af at få en pause fra sine psykiske vanskeligheder. Især lægger deltagerens vægt på, at der i forbindelse med og under cykelturene bliver talt om alt andet end sygdom – at man snakker "normal snak i øjenhøjde". Nogle deltagere fortæller, at cyklingen ligefrem dulmer symptomerne.

*"Jeg cykler også mod mine tanker og sådan noget. Hvis jeg har nogen træls tanker, så forsvinder de væk, når jeg cykler."*

For nogle deltagere, har cyklingen bidraget til bedre fysisk form og oplevelsen af øget sundhed. Deltagerne henviser til, at de bliver glade af at være med og af at mærke, at kroppen bliver bedre og musklerne strammes op. Nogle deltagere oplever, at de har opnået en bedre vejrtrækning, og at de stejle bakker, som indledningsvist føltes uoverkommelige, med tiden synes mere overskuelige.

### **Motivation gennem ligeværdigt deltagende og engagerede medarbejdere**

Hvad angår deltagerens motivation for at cykle, opleves medarbejderne og de frivillige<sup>2</sup> som helt essentielle. Deltagerne fremhæver værdien af at modtage SMS'er, som minder om, at "det er i dag vi cykler", samt medarbejdernes særlige evne til at repetere, hvordan man cykler, skubbe bagpå, lægge et mildt pres på den enkelte og samtidig give et "spark bagi."

*"Det er nok hendes lette måde at snakke på og de oplysninger vi får. Og hendes sådan lidt hjertelige måde at komme ind og lige ligge en arm på skulderen på en og lige sige, var det her ikke noget for dig?"*

Noget andet, der fremhæves af deltagerne som særligt værdifuldt, er medarbejdernes og de frivilliges aktive deltagelse. De fremstår både som rollemodeller og som ligeværdige.

*"... personalet bruger det også og bliver også menneskelige. Jeg kan godt lide hvis personalet også går til sport..."*

*"[... ] man kunne ikke se, hvem der var pædagoger og hvem der var borgere ik'?"*

Medarbejderne og de frivilliges energi og entusiasme, sammen med deres tro på, at deltagerne vil kunne gennemføre turene, beskrives som afgørende for, at deltagerne kommer op på cyklen og selv tager ansvar.

*"Fordi vi har sådan en som ham, så gør det, at jeg har lyst til at gøre mere. Være med til at arrangere ting, så det hele ikke hænger på ham, så han ikke kører træt i det. Det er med til for mig, at vi lige løfter det i flok."*

### **Forpligtende fællesskab uden fokus på sygdom**

At blive en del af et forpligtende fællesskab er det udbytte, der bliver nævnt som det første, når deltagerne bliver spurgt ind til, hvad der har været positivt ved at deltage i de jævnlige cykelture. Fællesskabet forpligter på den måde, at deltagerne ved, at der er

<sup>2</sup> Medarbejdere i behandlings- og socialpsykiatrien og idrætskoordinatorerne i IFS-foreningerne.

nogen, der venter på dem. Det gør, at de ofte kommer ud af døren, også på dage hvor det føles tungt og vejret er dårligt. I alle interviewene fortælles historier om de ture, hvor der blev cyklet i regn og blæst eller ture, der blev lidt for lange med deraf ømme ben og numser. De fortælles ofte med meget humor, og det er tydeligt, at de er fortalt mange gange. Humoren og det at have bedrevet noget sammen gør, at deltagerne bliver motiveret til at møde op. På tværs af de tre interviews beretter deltagerne således om et fællesskab, som består i andet end sygdom, og som bidrager til, at deltagere kan bryde med den sociale isolation og ensomhed.

*”Det er meget det sociale for mig også. Der har været flere gange, hvor jeg efter en weekend har været sådan lidt trist og sådan lidt ensom og så ved man, der er nogen, der venter. Og lige det der, at der har været arrangeret det her, det har altså gjort for mig, at jeg flere gange er kommet ud på den tur. Det er sgu nok til at hele resten af dagen bliver god.”*

### **Cyklingens særlige værdi**

Ifølge deltagerne er cykling ikke den eneste sportsaktivitet, der giver energi og følelse af fællesskab og solidaritet. Alligevel nævnes cykling som noget helt særligt. En af de fordele, som deltagerne fremhæver ved cykling er, at man kan føre en samtale sammen på cyklen uden at have øjenkontakt, hvorved samværet opleves mere uformelt og ikke så krævende. En anden særlig egenskab ved cykling, som fremhæves af deltagerne er, at man ikke skal bære sin egen kropsvægt, som man skal fx i forbindelse med gang og løb. Som en af medarbejderne fra et bosted udtalte:

*”På den måde kan du, vi har en løbegruppe hos os, men det er der klart nogen, som ikke kan og måske aldrig kommer til. Og du skal kunne præstere en del for at være med der. Hvor, når du cykler, så er der ikke det samme, du har lettere ved at blive en del af noget. Den sfære det giver at sidde på en cykel, på en eller anden måde, så er du, så kan du gå til eller fra, og man er tæt på og kan tale sammen, men man kan også bare være sammen, det behøver ikke blive mærkeligt. Altså det der med, hvordan er det at være sammen.”*

En sidste men ikke mindre væsentlig kvalitet ved cykling ifølge deltagerne er, at man kommer ud i naturen og dermed også får brugt sine sanser. Deltagerne nævner det givende ved træerne, de grønne blade, duften og den friske luft i ansigtet, som giver røde kinder, som understreger, at det er anderledes givende end fjernsynet og computeren.

En af deltagerne nævner, at man også skal vænne sig til naturen og luften:

*”Man skal vænne sig til frisk luft i stedet for røg ik’, det er jo også en vanesag også i den modsatte retning ik’? Så det har været rigtig godt at komme ud og få så meget frisk luft sammenlignet med cigaretter.”*

### **Konklusion og generaliseringsværdi**

De deltagere, som har bidraget med deres erfaringer til denne rapport, beskriver, at arrangerede cykelture danner grundlag for et ligeværdigt og forpligtende fællesskab. En cykeltur på 10 kilometer opleves på én gang udfordrende og overskueligt. Medarbejdere og frivillige fremhæves for deres egen aktive deltagelse, som virker motiverende. Af særlig værdi, fremhæves desuden muligheden for at mærke naturen og muligheden for samtale uden øjenkontakt. De deltagere, der er interviewet til denne rapport, nævner, at de gerne vil deltage i kampagnen igen til næste år, og flere har ønsker om at blive holdkaptajner og ikke mindst at vinde en cykel. I denne forbindelse, er det væsentligt at påpege, at de interviewede deltagere muligvis har været særligt motiverede. På denne baggrund kan resultaterne af rapporten alene generaliseres til en tilsvarende gruppe af motiverede borgere. Endelig påpeges, at den anvendte metode og det beskedne antal gengangere fra 1. til 2. interview ikke har tilladt forfatterne at analysere ændringer.