



IDRÆT
FOR SINDET

IDRÆT GIVER OVERSKUD

- FYSISK, PSYKISK, SOCIALT OG I DEN KOMMUNALE ØKONOMI

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



 social og
indenrigsministeriet

BRYD VANEN - FÅ IDRÆT PÅ BANEN

32 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, og

sidstnævnte anbefaler da også fysisk aktivitet specifikt mod fx angst og skizofreni.

Hos Dansk Arbejder Idrætsforbund har vi arbejdet med idræt i psykiatrien siden 1996 - og vi kan se, at det gør en forskel. Læs videre her, hvordan Idræt for Sindet kan gøre en forskel i jeres kommune.

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 livsstilsygdomme, som regelmæssig fysisk aktivitet kan være med til at forebygge. Idræt kan altså mindske ulighed i sundhed.

PRØV VORES STARTPAKKE

Vores startpakke er et tilbud om en 2-årig kommunal samarbejdsaftale mellem DAI og kommunen.

Dansk Arbejder Idrætsforbund tilbyder:

- Vi hjælper med opstart af IFS-foreningen (Kick-off-arrangement, konsulenthjælp til generalforsamling, en drejebog)
- Hjælp til at søge økonomi
- Adgang til regionale og nationale netværk
- Opkvalificering af medarbejdere – idræt i det pædagogiske arbejde
- Lederkurser for frivillige – nye borgere i bestyrelsen
- Deltagelse i regionale og landsdækkende netværk for idrætsmedarbejdere og koordinatore i psykiatrien
- Tilknytning til den fælles forsikringsaftale for idrætten (ansvarsforsikring, en lovpligtig arbejdsskade-forsikring, en idrætsrejseforsikring samt en retshjælpsforsikring)

Kommunen forpligter sig til:

- Ressourcer til en idrætskoordinator
- Medlemskab af DAI kr. 600
- Prioritering af idrætsforeningen som platform for borgere med psykiske udfordringer



VI HAR EN MODEL DER PASSER TIL JERES KOMMUNE

Vi vil lave idræt på de mennesker med psykiske sårbarheders præmisser, men for at det kan lykkes, skal vi også ramme en model, som taler ind i den enkelte kommunes virkelighed. Derfor har vi udviklet forskellige modeller, så vi i fællesskab kan finde den, der passer bedst til netop jeres kommune. Overordnet findes der to modeller for at få gang i Idræt for Sindet i jeres kommune, og de kan selvfølgelig tilpasses og slibes til i hjørnerne i fællesskab med en af Idræt for Sindets idrætskonsulenter.

HVEM TAGER STAFETTEN?

Det er oplagt at kommunens socialpsykiatri eller sundhedsfremme tager føretrøjen og er motor i at få mere idræt i psykiatrien. Men vi anbefaler, at man i den enkelte kommune forsøger at involvere alle interesserede parter fx jobcentret eller kultur og fritid - så står initiativet stærkere, og man kan trække på hinandens spidskompetencer.

1. EN SELVSTÆNDIG IDRÆT FOR SINDET-FORENING

Den optimale løsning, hvor der både skabes gode idrætstilbud for psykisk sårbare, samtidigt med at de får mulighed for at tage ansvar og arbejde som peer-to-peer som instruktører i foreningen.

Krav:

- En vis volumen i antallet af psykisk sårbare i kommunen
- En kommunalt ansat idrætskoordinator

2. KOMMUNEN KOBLER SIG PÅ EN EKSISTERENDE FORENING

En god løsning, hvor kommunen samarbejder med civilsamfundet og kobler sig på en eksisterende idrætsforening. Her laves i første omgang Idræt for Sindet-hold for psykisk sårbare med opbakning fra kommunen.

Krav:

- En rummelig lokal forening, der vil være med
- En kommunalt ansat idrætskoordinator
- Foreningen melder sig ind i DAI

IDRÆTSKOORDINATOREN

Fælles for begge modeller er idrætskoordinatoren, som er helt afgørende for, at idrætsforeningen både på den korte og lange bane kan lykkes. Idrætskoordinatorens rolle er bl.a.

- At motivere medlemmerne til kontinuerligt at komme afsted
- At hjælpe nye medlemmer i gang
- At skabe netværk i kommunen, som kan skubbe medlemmer ind til foreningen.
- At støtte den brugerdrevne bestyrelse - især i de svære

perioder.

- At udvikle foreningen og være motor i fx større aktiviteter som stævner mv.



KONTANT GEVINST FRA FØRSTE ÅR

"Udgifterne til de sociale foranstaltninger er på himmelflugt. Der tegner sig et dystert og ustyrligt billede af udgiftskontoen i landets kommuner" (KL, 2019).

"Der skal tænkes nyt i den kommunale opgaveløsning" (Regeringen, 2020).

Med ganske beskedne midler kan idrættens værdier bringes i spil og medvirke til at veksle den negative økonomiske spiral til fordelagtige gevinster – både for den enkelte borger og den kommunale fællesskase.

Den enkelte borger er ved indgangen til den sociale indsats udredt i forhold til indsatsmål (Voksenudredningsmetoden). Heri indgår temaer som ex. Socialt liv og sundhed. Nedbrydes disse emner er der konkret tale om: Samspil og kontakt, relationer, sociale fællesskaber og netværk. Interessant er det, at ca. 13% af alle danskere mellem 18-70 år føler sig udenfor et fællesskab. For udsatte målgrupper er det rystende 57% (VIVE, 2017).

Et idrætsfællesskab kan ganske enkelt for medborgeren

med psykisk sårbarheder betyde: minimeret social indsats, genindlæggelser, sundhedsudgifter, forbrug af medicin og optimeret sundhedsprofil, velvære og livskvalitet, mulighederne for uddannelse og job og væk fra overførselsindkomster.

IDRÆT GIVER OVERSKUD
Den socialpsykiatriske indsats er formet efter Serviceloven (SEL), tilrettelægges efter et kommunalt serviceniveau og omsættes ofte i en individuel bostøtteindsats x-antal timer uglt.

Bostøtteindsatsen i landets kommuner er alene steget med 17% og presser økonomien voldsomt på det voksenspecialiserede socialområde (KL, 2019).

Serviceovens justeringer i 2018 bragte nye muligheder på banen og kommunerne kan nu vælge også at levere indsatsen som et gruppeforløb etableret i et samarbejde med frivillige organisationer og foreninger.

Idrætsfællesskabet kan nu træde i karakter og gevinsten er til at få øje på:

REGNESTYKKET

Et idrætsfællesskab (Idræt for Sindet-forening) har en samlet kommunal udgift på kr. 600.000 (idrætskoordinator og deltidsidrætsmedarbejdere) og har en samarbejdsaftale med den kommunale socialpsykiatri.

Den økonomiske forskel for 200 borgere der indgår i et gruppeforløb (SEL §82) min. 1 timer ugentligt i 52 uger fremfor 1 time ugentligt individuel bostøtte (SEL §85) i 52 uger er svimlende **kr. 3.040.000 om året.**

Vi kan sagtens lave en **gratis beregning for jeres kommune**, hvis I er interesserede.

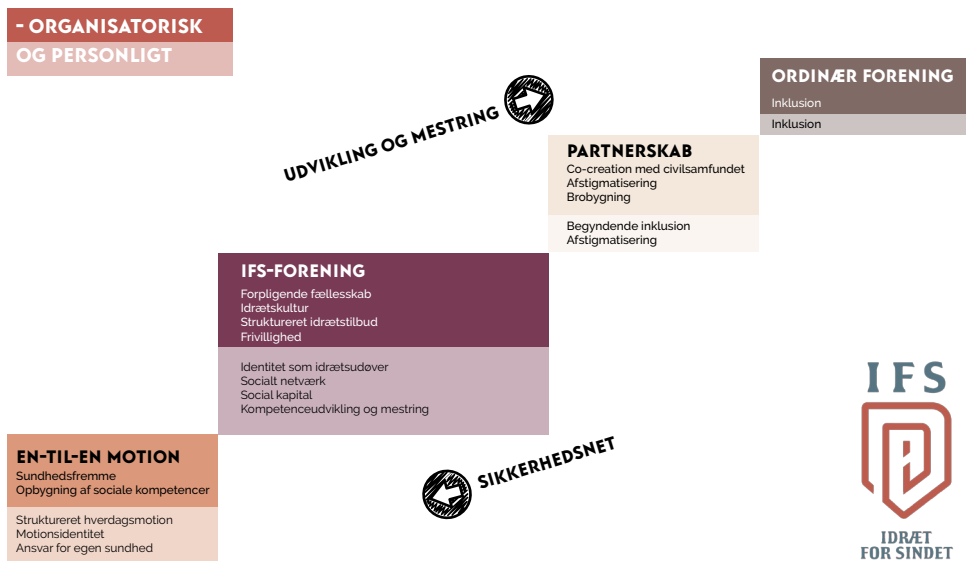
UDVIKLING - TRIN FOR TRIN

Ildræt for Sindet 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. Uanset om I laver en forening selv eller kobler jer på en eksisterende, så vil jeres medlemmer få glæde af udviklingen. På højre side kan du se en uddybning af de enkelte trin.

IFS-UDVIKLINGSMODELLEN



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

Mange kommuner og regioner har allerede fokus på øget forebyggelse og inklusion i civilsamfundet og for at nå målgruppen mennesker, der er psykisk sårbare, 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

Som medlem af DAI kan du altid sparre med vores erfarne idrætskonsulenter, som kan vejlede omkring de udfordringer, der er ved at starte og drive en IFS-idrætsforening.

Uddannelser

DAI tilbyder en lang række målrettede uddannelser til idræt i psykiatrien. Du kan se en oversigt her til højre i IFS-akademiet og du kan få uddannelserne uddybet af vores konsulenter.

Aktiviteter

Vi har selvfølgelig også de store, samlende idrætsbegivenheder på tværs af kommuner og landsdele. Idrætsfestivaler, løb, fodboldturneringer, træningstur

sydpå og meget andet. Hvert år kører DAI kampagner, hvor foreningerne har mulighed for hjælp til at arrangere vandreture og cykelture og vinde præmier. Og så bakker vi op, hvis I vil arrangere større events i løbet af året.

Idrætscertificering

Vi idrætscertificerer også bosteder, som dermed sender et klart signal til omverdenen, pårørende, politikere, tilkøberkommuner, det sociale tilsyn om, at hverdagsmotion og tilknytningen til civilsamfundet tages seriøst. Idrætten støtter beboerne i at opnå nye mål, så de kan komme nærmere arbejdsmarkedet eller et liv udenfor institutionen. Og så viser, det at man er opmærksom på at skabe stærk sammenhæng og virksomme overgange i rejsen fra psykiatrisk patient, institutionsophold til aktiv samfundsborger. Kontakt en af vores idrætskonsulenter for at høre mere.



AKADEMI

FOR KOMMUNE OG REGION

FYSISK AKTIVITETSKONSULENT

IDRÆTSCERTIFICERING - SÆT
BOSTEDET I BEVÆGELSE

UDVIKLING Gennem IDRÆT -
SPIL SAMMEN MED
CIVILSAMFUNDET

INSTRUKTØRUDDANNELSE

i Hold/boldspil, Net/væg-spil, Musik og bevægelse eller
Outdoor/naturtræning

FOR FRIVILLIGE I FORENINGER

INSPIRATION TIL NYE
AKTIVITETER

NATURMOTION

MTB OG LANDEVEJSCYKLING
KAPTAJNKURSER

STOL PÅ IDRÆT

KROLF

GÅ-FODBOLD

STYRKE- OG CROSSTRÆNING

CACHIBALL

FLOORBALL

VOLLEYBALL

KURSER MED DANMARKS IDRÆTSFORBUND

Lederkurser: foreningsdrift, foreningsudvikling,
synlighed, Trænerkurser mFL.



KONTAKT



IDRÆTSKONSULENT

Lisbeth Crafack

Mobil: 2045 9169

E-mail: lisbeth@dai-sport.dk



IDRÆTSKONSULENT

Per Godballe Sørensen

Mobil: 2924 2126

E-mail: per@dai-sport.dk



**IDRÆT
FOR SINDET**

Idræt for Sindet er etableret af Dansk Arbejder Idrætsforbund i 1996. DAI er mere end 100.000 holdkammerater, der hver eneste uge deler smilene, krammene og de gode oplevelser. Vi laver idræt for dig og mig, ikke for eliten. Vores fællesskab er for alle, fra begynderen til den rutinede, og vi tager ansvar for, at både seniorer og psykisk sårbare også er med. Vi finder udøvere, som matcher vores idræt – men vi finder også de idrætter, som matcher vores udøvere, for vi er hele Danmarks specialforbund.

SE MERE PÅ WWW.DAI-SPORT.DK