



IDRÆT FOR SINDET

GIVER OVERSKUD - BÅDE MENNESKELIGT OG ØKONOMISK

Pixibog baseret på ekstern undersøgelse af IFS i 2022 med 180 medlemmer i IFS-foreninger og 28 kommunale chefer foretaget af Ineva.

inevå
VIDEN TIL UDVIKLING



INDLEDNING

Det har ofte store menneskelige konsekvenser at have en psykisk sårbarhed. Man risikerer bl.a.:

- **EN DÅRLIGERE LIVSKVALITET**
- **AT DØ 7-10 ÅR TIDLIGERE¹**
- **AT VÆRE MERE ENSOM OG STÅ UDEN FOR FÆLLESSKABERNE²**
- **AT SOVE DÅRLIGERE³**
- **AT BLIVE INDLAGT I PSYKIATRIEN**
- **OFTERE AT VÆRE UDEN FOR ARBEJDSMARKEDET⁴**

Samtidig er det et område, som er meget dyrt for samfundet, og kun bliver dyrere i takt med, at der kommer flere og flere med psykiske sårbarheder⁵ i Danmark. Siden 1996 har Dansk Arbejder Idrætsforbund haft initiativet Idræt for Sindet, der skaber folkeoplysende idrætsforeninger med og for mennesker med psykiske sårbarheder, der altså også er frivillige i foreningerne. Det sikrer ikke bare lige adgang til kvalificerede idrætstilbud for målgruppen, men har også vist sig at have andre positive sideeffekter for mennesker med psykiske sårbarheder⁶. Der findes allerede klare forskningsresultater på, at ordinære idrætsforeninger kan noget helt særligt for den gennemsnitlige dansker, og det er bl.a. beregnet, at de sparer samfundet for mere end 1,7 milliarder kroner i sundhedsudgifter⁷. De følgende sider fortæller, hvad foreningerne kan gøre for psykisk sårbare.

1) Plana-Ripoll, O et al. (2019). A comprehensive analysis of mortality-related health metrics associated with mental disorders: a nationwide, register-based cohort study. The Lancet (British edition), 394(10211), 1827-1835.

2) <https://www.maryfonden.dk/wp-content/uploads/2021/10/Bag-om-Faellesskabsma%CC%8Alingen-Inspirationskatalog.pdf>

3) <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/mental-illness-associated-with-poor-sleep-quality>

4) <https://www.kl.dk/nyheder/momentum/2013/september/psykisk-syge-falder-ud-af-arbejdsmarkedet/>

5) Beas-Jørgensen, J. (2020). "Stor stigning i udgifterne til voksne med handicap og psykisk sygdom", Momentum, vol. 8.

6) Unge, idræt og recovery, Evaluering af udviklingsprojekt om idræt for sindslidende. Forfatter: Anna Staal, Center for Handicap og Bevægelsesfremme, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Udgivet 2014.

7) https://www.dif.dk/nyheder/2013/12/271213_opinion_sundhed

”

Som psykisk sårbar er man ofte udfordret af social isolation, og man er udfordret af, at mange ting i ens liv ikke er lykkedes, og så er man udfordret af dårligt fysisk helbred. Så det at kunne vinde noget på alle de tre områder i en idrætsforening er ekstremt vigtigt.

- Merete Nordentoft, Professor i psykiatri ved Københavns Universitet og overlæge ved Psykiatrisk Center København.



STØTTER MEDLEMMERNES RECOVERY OG REHABILITERING

- **93% HAR FÅET HØJERE LIVSKVALITET**
- **86% HAR FÅET MERE SELVTILLID**
- **64% FØLER SIG MINDRE PSYKISK SÅRBARE**
- **23% TAGER MINDRE ELLER INGEN MEDICIN**
- **29% HAR FÅET FÆRRE INDLÆGGELSER ELLER GENINDLÆGGELSER**

Foruden et tydeligt aftryk på livskvaliteten giver deltagelse i foreningslivet Idræt for Sindet-medlemmerne en generel følelse af trivsel, hvor medlemmerne blandt andet oplever at have flere dage, hvor de er glade samt at få mere selvtillid og herigennem et større selvværd. I det hele taget bidrager et Idræt for Sindet-foreningsmedlemskab til, at medlemmerne i det store hele føler sig mindre psykisk og socialt sårbare sammenlignet med tiden før de blev foreningsmedlem.

Et tydeligt element i medlemmernes oplevelse af højere livskvalitet er også, at de gennem deltagelse i foreningslivet har mindre behov for medicin samt færre indlæggelser og genindlæggelser. Faktorer, som i høj grad bidrager til øget livskvalitet hos det enkelte menneske, men som i høj grad også reducerer de samfundsmæssige omkostninger forbundet med psykisk sårbarhed.

”

Gradvist som jeg begynder at dyrke mere og mere idræt, der begynder jeg at få det bedre. Efter et års tid har jeg sluppet medicinen, og har ingen umiddelbare bivirkninger haft. Et års tid efter det, der begynder jeg i en ordinær fodboldklub, og det var super fedt, og i dag har jeg fuldtidsarbejde og passer det flittigt.

- Medlem af Idræt for Sindet-forening.



FORENINGERNE HJÆLPER MEDLEMMERNE MOD ENSOMHED

- **63% HAR FÅET FÆRRE DAGE MED ENSOMHED**
- **98% FØLER SIG SOM EN DEL AF ET FÆLLESSKAB**
- **81% HAR FÅET FLERE VENNER**
- **68% MØDER OP I FORENINGEN SELVOM DE IKKE KAN TRÆNE**

Foreningslivet i Danmark er om noget kendt for at danne ramme om meningsfulde fællesskaber. Ligesom de ordinære foreninger skaber rammer om fællesskaber, lykkes Idræt for Sindet-foreningerne i lige så høj grad, og måske endda mere til, med at give medlemmerne solide og trygge rammer om fællesskabet.

Det betyder, at Idræt for Sindet-medlemmerne gennem deltagelse i foreningslivet oplever at få flere venner, blive en del af et netværk og have færre dage, hvor de er ensomme, sammenlignet med tiden før de blev foreningsmedlem. En indikator på denne fællesskabsfølelse, som Idræt for Sindet foreningslivet giver medlemmerne er også, at størstedelen af medlemmerne faktisk ofte møder op i foreningen selv på de dage, hvor de ikke kan være med til den fysiske træning, for eksempel på grund af skade.

”

Da jeg startede i foreningen, var det ligesom at få et helt nyt liv, og en helt masse gode venner. Jeg er altid glad, når jeg kommer herop, og jeg ser det som min anden medicin. Jeg har det bedst, når jeg er sammen med folk eller hvert fald får snakket med nogen.

- Medlem af Idræt for Sindet-forening.



MEDLEMMERNE KOMMER TÆTTERE PÅ JOB OG UDDANNELSE

- **31% ER KOMMET TÆTTERE PÅ JOB ELLER UDDANNELSE**
- **72% HAR FÅET MERE MOD PÅ AT TAGE ANSVAR**
- **57% HAR FÅET MERE SELVTILLID TIL AT VÆRE I CENTRUM**
- **77% HAR FÅET ET STØRRE NETVÆRK**
- **66% HAR FÅET FLERE DAGE HVOR DE KAN KLARE DET, DE SÆTTER SIG FOR**

Det at deltage i et foreningsliv, hvor man bliver en del af et meningsfuldt fællesskab med ligesindede betyder meget for Idræt for Sindet-foreningsmedlemmerne. En del af det at indgå i et fællesskab er også, at det er forpligtende, og at der er andre mennesker, som regner med din deltagelse.

Dette element af foreningslivet bidrager til, at Idræt for Sindet-medlemmerne udvikler sig gennem foreningslivet og får mere mod til at tage ansvar, mere selvtillid til at være i centrum og i det hele taget oplever flere dage, hvor det man sætter sig for kan gennemføres. Disse gevinster bidrager til, at en stor del af de foreningsmedlemmer, som har mulighed for det, oplever, at foreningslivet bidrager til at skubbe dem i den rigtige retning i forhold til uddannelse eller job.

”

Jeg tænker, at det er en økonomisk gevinst, hvis vi sætter en borger i stand til at skabe godt liv til dem selv – færre indlæggelser, mindre medicin, færre vejledningssamtaler. Der er jo ikke nogen mennesker, der trives godt og samtidig er en økonomisk belastning for kommunen.

- Kultur- og Fritidschef i større dansk kommune, som har en Idræt for Sindet-forening.



ER EN ØKONOMISK GEVINST FOR DET OFFENTLIGE

- **46% AF DE KOMMUNALE CHEFER VURDERER, AT MEDLEMMERNES FYSISKE, MENTALE OG SOCIALE UDBYTTE UDGØR EN BESPARELSE PÅ DET SOCIALE OMRÅDE**
- **29% AF MEDLEMMERNE HAR FÆRRE ELLER INGEN INDLÆGGELSER**
- **23% AF MEDLEMMERNE BRUGER MINDRE ELLER INGEN MEDICIN**

Når mennesker med psykisk sårbarhed bliver en del af Idræt for Sindet foreningslivet og oplever gode effekter på både psykisk og fysisk sundhed, så er det en økonomisk gevinst for kommunerne.

I og med, at det er foreningslivet, der er omdrejningspunktet, så er udgiften forholdsvis lille for kommunerne, da det er Idræt for Sindet-medlemmerne selv, der i høj grad bidrager til at holde foreningen kørende. Foreningsmedlemmerne bidrager selv med bestyrelsesarbejdet, og det kræver i virkeligheden kun en offentligt ansat idrætskoordinator at understøtte medlemmerne i at lykkes.

Med Idræt for Sindet ser kommunale chefer et økonomisk potentiale for kommunerne. Det pointeres dog, at man ikke skal have kroner og øre som bevæggrund for at etablere Idræt for Sindet-foreninger. Det er i stedet det menneskelige, der skal være i centrum. Nemlig det, at Idræt for Sindet-foreningerne bidrager til en øget livskvalitet for kommunens psykisk sårbare borgere.

MEDLEMMERNE ØGER DERES FYSISKE SUNDHED

- **75% DYRKER MERE MOTION**
- **30% SOVER BEDRE OM NATTEN**
- **30% ER BEGYNDT AT SPISE SUNDERE**

At være medlem af en Idræt for Sindet-forening handler i høj grad om at være en del af et fællesskab. Men dertil kommer naturligvis et åbenlyst fysisk sundhedsparameter i form af øget fysisk aktivitet, da omdrejningspunktet for foreningslivet, det såkaldt fælles tredje, netop er fysisk aktivitet.

For cirka 1 ud af 3 Idræt for Sindet foreningsmedlemmer bidrager foreningslivet også til, at de generelt spiser sundere og faktisk sover bedre om natten – særligt som følge af fysisk udmattelse efter træning.

”

Jeg er overbevist om, at idrætsforeninger for psykisk sårbare er en god investering for samfundet, fordi det er jo ret billigt i forhold til det, som medlemmerne får ud af det. Dels kan det være vigtigt for ens fysiske helbred, man bliver sund og glad, og man kommer ind i nogle fællesskaber, som man ellers ikke kunne komme ind i. Og så giver det også noget selvtillid og noget afstigmatisering.

- Merete Nordentoft, Professor i psykiatri ved Københavns Universitet og overlæge ved Psykiatrisk Center København.

inevå

VIDEN TIL UDVIKLING

(+45) 86 14 90 80
info@ineva.dk
ineva.dk

Ineva
Mariane Thomsens Gade 4B, 1. -3
DK-8000 Aarhus C