



IDRÆT
FOR SINDET



GODE RÅD

TIL INKLUSION AF PSYKISK SÅRBARE VOKSNE I
IDRÆTTENS ARENA OG DEN FRIVILLIGE IDRÆT



 Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier

Man siger, at "en god første boldberøring" er supervigtig - det gælder især for denne målgruppe. Derfor er det vigtigt med en god velkomst, som følges op af opmuntrende "vi glæder os til at se dig til træning tirsdag"- sms'er og meget mere.

Vi har i dette hæfte samlet et par gode råd til dig, der arbejder med at inkludere psykisk sårbare voksne i idrætsfællesskaber.

Har du spørgsmål, eller vil du vide mere, kan du kontakte din lokale idrætskonsulent i Idræt for Sindet/DAI:

Hovedstaden, Sjælland

Lisbeth Crafack

Mobil: 20 45 91 69

Mail: lisbeth@dai-sport.dk

Syddanmark

Jacob Brinkmann Holdt

Mobil: 24 22 24 45

Mail: jacob@dai-sport.dk

Nord- og Midtjylland

Morten Borregaard

Poulsen

Mobil: 23 32 45 59

Mail:

morten@dai-sport.dk



DEN GODE VELKOMST

- Byd den enkelte deltager velkommen – gerne med highfive – præsenter dig selv og din rolle i træningen og i foreningen.
- Introducer nye deltagere til holdet, kort og uformelt.
- Husk de praktiske informationer, fx hvor er omklædningen og toilettet, hvordan er træningen organiseret, er der pauser undervejs mv.
- Lær navnene på deltagerne.
- Buddyordning: Det kan være en god ide at klæde rutinerede deltagere på holdet – eventuelle peers - på til at modtage nye deltagere, hvis de har overskuddet til at inkludere nye i fællesskabet. Informer medlemmerne om, at der kommer en ny deltager, som de kan være behjælpelige med at introducere til holdet.

PSYKISK SÅRBARHED

Psykisk sårbare personer møder ofte en del fordomme. Som regel stammer de fra folk, som aldrig har mødt en person med psykiske vanskeligheder, udfordringer eller sårbarheder. Omkring 10% af den danske befolkning har en psykisk vanskelighed i varierende grad.

Målgruppen har de samme ønsker og interesse i idrætsdeltagelse som andre motionister, men har ofte brug for lidt ekstra motivation, så de ved, at de kan klare udfordringen. Mange kan have oplevet nederlag, hvor de ikke kunne følge med i øvelserne eller forstod reglerne. Ved opstart af et idrætsstilbud til målgruppen, hvor de møder ligestillede, er det derfor vigtigt, at instruktøren skaber tryghed ved at sætte rammen for idrætsaktiviteten.

Psykiske sårbare, der søger et idrætsstilbud i en almen idrætsforening, er motiverede mennesker, som brænder for at dyrke idræt og udvikle sig som udøvere ligesom øvrige medlemmer. Her er det vigtigt, at instruktøren og øvrige medlemmer tager udgangspunkt i selve idrætten og klubkulturen og undlader at fokusere på det bagvedliggende. Giv plads til forskellighed gennem opmuntring og rummelighed.

INFO OM MÅLGRUPPEN

- Kan have svært ved sociale relationer og small talk.
- Lever ofte isoleret med få eller ingen venskaber.
- Modtager måske social støtte til hverdagsudfordringer.
- Kan have svært ved berøring, kram eller parøvelser med kropskontakt.
- Kan have svært ved at omsætte fællesbeskeder.
- Kan være fåmælt i kommunikationen til at starte med, og kan have svært ved at indlede en samtale.
- Kan have skjulte idrætstalenter fra erfaringer tidligere i livet

TRÆNINGEN

- Gør træningen genkendelig og stabil – eksempelvis mødetid samme tid og sted kontinuerligt.
- Opfordr deltagerne til at have idrætstøj på, og accepter hvis det glipper.
- Kommuniker præcist for at undgå overfortolkning og misforståelser i instruks og in-game.
- Anerkend alle - men tilpas til den enkeltes behov
- Kom med opmuntrende tilråb, men pas på ikke at overdrive.
- Interne konflikter skal ikke nødvendigvis løses midt i et spil, da de involverede kan føle sig udstillede.
- Når der tages hånd om konflikten, er det en god ide, at træneren har overblik over helheden, som kan være skyld i konflikten. Således fokus ikke bliver rettet direkte mod konflikten.
- Trænerens toneleje og kropssprog har stor betydning - undgå høje råb om rettesættelser.



EFTER TRÆNINGEN

Hvordan er jeres kultur efter træningen? Meget socialisering sker i 3. halvleg, og det er en god ide at skabe en kultur, hvor I kan tale om eventuelle hændelser i træningen: Har der været en hård takling, et lækkert skud, en flot redning?

AFSLUTNING OG 3. HALVLEG

- Skab et naturligt rum, hvor det giver mening at blive efter træningen.
- Hav noget at mødes om, fx kage & kaffe - overvej om alkohol passer ind hos jer, da mange i målgruppen kan have dårlige erfaringer, eventuelt tidligere misbrug.
- Husk, at idrætten er et fristed for tanker og psykisk sygdom, negative tanker og tankemylder. Læg op til almen small talk og gå udenom samtaler om psykisk sygdom.

BEREDSKAB & ALMEN PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Hvad gør I, hvis der i træningen opstår en fysisk skade eller et angstanfald med hjertebanken? Psykisk førstehjælp ydes ved at spørge, lytte og handle på feedback.

BEREDSKAB

- Forklar, at det er almindeligt at mærke sin puls, når man dyrker idræt - høj puls kan udløse angstanfald hos nogle.
- Hjælp deltageren til at trække vejret stille og roligt - puste ud via næse og mund.
- Spørg ind til, hvordan du kan hjælpe i situationen – fx kan det være at hjælpe vedkommende hen til en væg, da ryggen op ad væggen hjælper med at afgrænse kroppen, en arm om skulderen hjælper med at føle ro.
- Hvad gør vi, hvis der sker et angstanfald, psykose? Hav en plan klar. Kend nr. til akutmodtagelse og kontaktpersoner.
- Hvordan tackles dette bagefter? Tal om oplevelsen, instruktør og deltagere imellem.
- Er deltageren ikke kontaktbar, fx ved hjernerystelse eller psykose, så ring 112.

BRUG FOR MERE VIDEN?

Har I brug for hjælp til at blive endnu bedre til at inkludere psykisk sårbare voksne i jeres forening, eller har I lyst til at åbne jeres almene idrætsforeninger for en af de 10% danskere, der oplever psykiske vanskeligheder, så tøv ikke med at tage fat på vores idrætskonsulenter i Idræt for Sindet/DAI:

Hovedstaden, Sjælland og Nordjylland:

Lisbeth Crafack

Mobil: 20 45 91 69

Mail: lisbeth@dai-sport.dk

Midt- og Syddanmark:

Jacob Brinkmann Holdt

Mobil: 24 22 24 45

Mail: jacob@dai-sport.dk



IFS UDVIKLINGSMODELLEN

ORGANISATORISK
OG PERSONLIGT

SIKKERHEDSNET



EN-TIL-EN MOTION

Sundhedsfremme
Opbygning af sociale
kompetencer

Struktureret hverdagsmotion
Motionsidentitet
Ansvar for egen sundhed

IFS-FORENING

Forpligtende fællesskab
Idrætskultur
Struktureret idrætsstilbud

Frivillighed
Identitet som idrætsudøver
Socialt netværk
Social kapital
Kompetenceudvikling og
mestring

PARTNERSKAB

Co-creation med civilsamfundet
Afstigmatisering
Brobygning

Begyndende inklusion
Afstigmatisering

ORDINÆR FORENING

Inklusion
Inklusion

UDVIKLING OG MESTRING



DAI



Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf. 23 28 15 17
E-mail: dai@dai-sport.dk
CVR nr. 17692712
www.dai-sport.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND