



# EFTERUDDANNELS- FORLØB

**TIL MEDARBEJDERE OG BEBOERE. ET PRAKSISNÆRT FORLØB MED  
FOKUS PÅ VIDEN OG EKSEMPLER PÅ IMPLEMENTERING AF MERE  
BEVÆGELSE PÅ BOSTEDER FOR PSYKISK SÅRBARE**

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



POUL DUE JENSEN / GRUNDFOS  
**FOUNDATION**

# Workshop 1

## Tema

Sundhedsaspekter – fysisk, psykisk og socialt.

## Formål

Formålet med at skabe mere bevægelse på bostedet er:

1. At flere borgere deltager i aktiviteter, hvor der indgår bevægelse
2. Afprøve tiltag og aktiviteter som understøtter praksis og forankres i hverdagen for beboerne på bostedet.
3. At evaluere og opsamle erfaringer med afsæt i de afprøvede tiltag og aktiviteter mhp. forankring af en prioriteret bevægelseskultur i hverdagen på bostedet.

## Indhold

### Tre timer med teori og praksis

#### Oplæg, refleksion og dialog

- Med afsæt i viden og kompetencer fra forløbet "Den motiverende samtale" reflekteres og afprøves forskellige praksisøvelser/bevægelse.
- Er bevægelse i den pædagogiske praksis en del af vores nuværende kultur?
- Hvilke aktivitetstilbud udbyder vi, og hvilke bevægelsesaktiviteter har vi succes med?
- Hvordan er bevægelse organiseret og prioriteret hos os?
- Hvordan kommer valget af bevægelsesaktiviteter til udtryk i det daglige pædagogiske arbejde med beboerne? – og blandt kollegaer?
- Hvordan udnytter vi pt. vores eksisterende rammer inde/ude – kan de udnyttes bedre? Er der faciliteter, vi savner?
- Hvilke erfaringer har vi med at samarbejde med det lokale foreningsliv/civilsamfund?
- Hvilke bosteder, som har implementeret bevægelse og fysisk aktivitet for psykisk sårbare, har vi kendskab til og evt. kan høste erfaringer fra?

#### Praksis

Præsentation og afprøvning af lettilgængelige aktiviteter som kræver minimal forberedelse.

Udemotion/bevægelse: Afprøve disc-golf, krolf, gå-fodbold, stoleidræt.

#### Frem til næste workshop

På baggrund af dagens input udvælger medarbejderne (alene eller i gruppe) et emne/aktivitet, som afprøves i praksis i perioden frem til workshop 2. Erfaringer og ny viden fremlægges på workshop 2.

## Kildehenvisning

Samtalegreb – idrættens narrativer.

TIB – tilpasset idræt og bevægelse.

Pædagogisk idræt / Aaron Antonovsky; OAS. Oplevelsen af sammenhæng, begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed

Icebreakers

# Workshop 2

## Tema

Tilpassede aktiviteter, Pædagogisk idræt – hvordan/kan inkluderende spil/aktiviteter, matche sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet?

## Formål

Begrebsafklaring, viden om effekten af den vigtige hverdagsbevægelses indflydelse, set i et sundhedsmæssigt og forebyggelses perspektiv.

## Indhold

### Tre timer med teori og praksis

#### Oplæg, refleksion og dialog

- Fremlæggelse af refleksioner siden sidst. Ca. 15 min. Erfaringer med afprøvning af aktiviteter præsenteres i plenum. Spørgsmål: Levede formål og forventninger til gennemførelsen og oplevelsen op til hensigten med aktiviteten?
- Bevægelses- og idrættens egen værdi. Model: "Spilhjulet" (i forhold til aktiviteter og faciliteter) – der arbejdes i praksis med justeringer og tilpasninger af aktiviteter, rekvisitter etc.
- Dialog om "rollen som igangsætter/kulturbærer" – didaktiske overvejelser i forhold til aktivitet som pædagogisk redskab.
- Præsentation af Idræt for sindet/DAI's motionskampagner: "Winter-walkning", 100 km for mental sundhed, La Vuelta på kondicyklen, 10-10-10 på World Mental Health Day, medarbejder netværk mm.

#### Praksisdelen

Afprøve modellen "Spilhjulet" i praksis på aktiviteter som krolf, gå-fodbold, floorball, aktivitet på stol, gå-og rejsesættesig-test.

#### Frem til næste workshop

Arbejde videre med afprøvning af en valgt aktivitet. Fokus på inddragelse af borgerne.

## Kildehenvisning

#### Anvendt teori

Rønholt og Peitersen; Grundbog i Idrætsdidaktik (2008): Spilhjulet

Fokus på sundhedsstyrelsens anbefalinger for bevægelse  
60 min dagligt

# Workshop 3

## Tema

Implementering og forankring.

## Formål

At bevægelse, motion og fysisk aktivitet bliver en prioriteret aktivitet - og indgår på lige fod med andre indsatser/aktiviteter på bostedet.

(Ude)aktiviteter som brobygger til civilsamfundet

Afholdelse/fejring af World Mental Health Day 10. oktober – tværgående samarbejde med eksempelvis SIND, lokale idrætsforeninger, øvrige foreninger?

## Indhold

### Tre timer med teori og praksis

#### Refleksion, oplæg og dialog

- Har du i løbet af de 2 foregående workshops ændret opfattelse/syn på bevægelse og fysisk aktivitet i en positiv retning?
- Har den fysiske aktivitet/bevægelse været en meningsfuld del af din arbejdsdag i forløbet?
- Har du observeret forandringer/nye kompetencer i interaktionen med borgerne/ mere aktivitet /bevægelse hos beboerne?
- Glæde/modstand mod bevægelse?
- Har du opnået/ fået nye relationer gennem fælles oplevelser med bevægelse til beboerne? til kollegaerne?

#### Synlighed og implementering

- Hvordan vil vi sikre at fysisk aktivitet og bevægelse bliver mere synligt på bostedet, og herunder sikre at det gøres systematisk og struktureret?
- Hvordan/kan vi inddrage beboerne i forberedelsen/afviklingen af de fysiske aktiviteter? Har der tidligere i forløbet været beboere som har udvist interesse for dette? hvordan sikrer vi at beboere som har udvist interesse, identificeres og forberedes på at de vil blive inddraget/lyttet til?
- Har du/I fået øje på nye kompetencer hos beboerne? Hos dine kollegaer?
- Har forløbet givet dig ny viden om dine kollegaers kompetencer?
- Hvordan kan vi styrke samarbejde med civilsamfundet, foreningsidrætten, andre foreninger fremadrettet?

#### Konkretisering

- Hvordan fordeler vi ansvaret for at gennemføre planlagt fysisk aktivitet på bostedet?
- Hvem gør hvad, hvornår?
- Hvem har ansvaret for hvad?
- Hvad er tidsperspektivet i at sikre bæredygtige løsninger i hverdagen, hvor de pædagogiske og sundhedsmæssige fagligheder supplerer hinanden.

## Implementeringsproces

At tage fysisk aktivitet og bevægelse seriøst, stabilitet, fagligheden indsats/kulturforandring. Indsatser og opmærksomhedsemner som kræver en særlig ledelsesmæssig og kollegial opbakning.

Er der i forbindelse med ovenstående "noget" du/I ønsker gjort/prioriteret anderledes eller noget du/I savner arbejdspladsen?



## Kontakt for yderligere information

**PRIS: 50.000 incl. Undervisningsmaterialer – forløbet afvikles på bostedet**

Lisbeth Crafact, idrætskonsulent – Tlf. 20 45 91 69 – E-mail: [lisbeth@dai-sport.dk](mailto:lisbeth@dai-sport.dk)