



LIVSSTILSÆNDRINGER OG SUNDHEDSFREMME FOR PSYKISK SÅRBARE BORGERE PÅ VESTEGNEN

Evaluering af to nytænkende metoder til
fremme af fysisk og mental sundhed

1. INTRODUKTION OG LÆSEVEJLEDNING	3
2. EVALUERINGENS METODER OG HOVEDKONKLUSIONER	4
3. BAGGRUND, FORMÅL OG INDHOLD	5
4. EVALUERINGENS FORMÅL, INDHOLD OG METODER	8
5. RULLENDE MOTIONSĐANS	11
6. FRITIDSPAS	24
7. KONKLUSION OG ANBEFALINGER	44

INTRODUKTION OG LÆSEVEJLEDNING

OM RAPPORTEN

I denne rapport præsenteres evalueringen af udvalgte dele af Shared Care samarbejdet i perioden 2016-2018.

Shared Care er et tværsektorielt og forpligtende samarbejde mellem socialpsykiatrien og behandlingspsykiatrien på Vestegnen, som arbejder sammen om sundhed og sundhedsfremme for psykisk sårbare borgere. I Shared Care regi udbydes en bred vifte af aktiviteter, men i projektperioden har fokus været på at udvikle og afprøve to specifikke metoder til sundhedsfremme.

Evalueringen, som ligger til grund for rapportens resultater, er overvejende af kvalitativ karakter og er blevet gennemført sideløbende med projektet.

Rapporten redegør indledningsvis for baggrund, formål og indhold, hvorefter evalueringens formål, indhold og metoder kort gennemgås. Herefter præsenteres erfaringerne fra arbejdet med metoderne i hvert sit kapitel og afslutningsvis kommer evalueringen med opmærksomhedspunkter og anbefalinger til det fremadrettede arbejde.

TIDLIGERE SHARED CARE – NU SUNDHEDSFÆLLESSKABET

Frem til i år har Shared Care været et samarbejde mellem syv vestegnskommuner og Psykiatrisk Center Glostrup. Således benævner rapporten samarbejdet som Shared Care.

Fra 2019 har Shared Care imidlertid ændret navn til Sundhedsfællesskabet i forbindelse med en omorganisering af samarbejdet. Psykiatrisk Center Glostrup er nu trådt ud af styregruppen, og i stedet er de kommunale Sundhedscentre fra fire af kommunerne trådt ind. Det drejer sig om Albertslund Kommune, Glostrup Kommune, Høje Taastrup Kommune og Rødovre Kommune.

Sundhedsfællesskabet arbejder fortsat med sundhedsfremme for psykisk sårbare borgere. Med den nye organisering kan samarbejdet omkring borgerne styrkes, og inklusionen i det omgivende lokalsamfund kan fremmes.

EVALUERINGENS METODER OG HOVEDKONKLUSIONER

Gennem observationer, interviews og spørgeskemaer har evalueringen samlet viden om erfaringer fra arbejdet med de to metoder: Rullende motionsdans og Fritidspas.

Evalueringsens hovedkonklusioner er:

- Rullende motionsdans og Fritidspas er velegnede metoder i det sundhedsfremmende arbejde til henholdsvis at nå ud til en bredere målgruppe og til at bygge bro til det etablerede almene foreningsliv
- Begge metoder er lykkedes med at mobilisere psykisk sårbare borgere til deltagelse, hvoraf mange ikke tidligere har været aktive eller har været vanskelige at fastholde
- Metodernes egnethed i forhold til målgruppen hænger i høj grad sammen med, at metoderne er udviklet, så de tager højde for målgruppens mest udtalte barrierer for deltagelse
- Ingen af metoderne kan stå alene, men forudsætter engagerede medarbejdere, der på forskelligvis støtter op om borgernes deltagelse, hvorfor også opbakning fra ledelse er afgørende



BAGGRUND, FORMÅL OG INDHOLD

KORT OM PROJEKTET

PROJEKTPERIODE

Forår 2017 – Forår 2019

BAGGRUND OG MÅLSÆTNING

Mennesker med psykiske lidelser har et dårligere somatisk helbred og en kortere forventet levetid sammenlignet med baggrundsbefolkningen. Med afsæt i denne viden, er parterne i Shared Care gået sammen om arbejdet med den fælles målsætning at skabe og øge sundhed for psykisk sårbare borgere på Vestegnen.

MÅLSÆTNINGER

I Shared Care er der gennem flere år blevet tilbudt en bred vifte af aktiviteter til sundhedsfremme for psykisk sårbare borgere. I projektperioden har der imidlertid været nedsat to specifikke målsætninger for samarbejdet:

- Shared Cares sundhedsfremmende aktiviteter skal nå ud til en bredere målgruppe
- Shared Care skal arbejde på at bygge bro mellem psykiatrien og det almene foreningsliv.

FORMÅL

Gennem udvikling og afprøvning af to forskellige metoder har det i projektperioden været formålet at undersøge, om der kan findes nye veje til at skabe og øge sundhed for psykisk sårbare borgere.

I evalueringen er der fokuseret på metoderne:

- Rullende motionsdans
- Fritidspas

MÅLGRUPPE

Alle psykisk sårbare borgere på Vestegnen.

SUNDHEDSBEGREB

I Shared Care samarbejdet arbejdes der med et bredt sundhedsbegreb, der inkluderer både fysisk, social og mental trivsel.

FINANSIERET AF

Region Hovedstadens Forebyggelsespulje.

PRÆSENTATION AF RULLENDE MOTIONS-DANS OG FRITIDSPAS

RULLENDE MOTIONS-DANS

Rullende motionsdans er en nyudviklet metode.

Det særlige ved den rullende aktivitet er, at den søger at tage højde for de indledende barrierer, som psykisk sårbare borgere kan have for deltagelse i en aktivitet. Det sker ved, at aktiviteten kommer ud, hvor borgerne er, og endvidere ved at borgerne kan vælge at lade sig følge af – eller at deltage sammen med – en kontaktperson, indtil de føler sig trygge ved aktiviteten.

Endvidere gør det aktiviteten særlig, at borgerne på alle de deltagende kommuners motionsdansehold bringes sammen til fælles dans og hygge midtvejs og afslutningsvis i forløbet.

MÅLGRUPPE

Rullende motionsdans er for alle psykisk sårbare borgere over 18 år, men er samtidig en aktivitet, der søger at opnå deltagelse af de borgere, der endnu ikke har benyttet Shared Cares aktiviteter.

FRITIDSPAS

Fritidspas er en kendt metode på en ny målgruppe.

Fritidspas som metode er hidtil er blevet anvendt til at bygge bro mellem udsatte børn og unge og det lokale foreningsliv. Metoden har vist sig succesfuld for denne målgruppe, da en kombination af vejledning og økonomisk støtte i opstartsperioden gør det muligt at afprøve, om man kan falde til i en forening, inden man selv skal investere i kontingent. I Shared Care regi er metoden for første gang blevet afprøvet på psykisk sårbare borgere.

MÅLGRUPPE

Målgruppen for Fritidspas er unge i alderen 18-35 år. De unge har et stort potentiale for rehabilitering, men oplever ikke, at de passer ind i Shared Cares nuværende aktiviteter, da de blandt andet kan føle sig stigmatiseret, når de fastholdes i tilbud inden for psykiatrien.

EVALUERINGENS FORMÅL, INDHOLD OG METODER

LØBENDE EVALUERING

Evalueringen har fulgt arbejdet i projektperioden fra opstarten og frem til periodens udløb.

EVALUERINGENS FORMÅL

Formålet med evalueringen har været at uddrage læring og tilvejebringe viden om de to udvalgte metoder til gavn for den fremadrettede udvikling af Shared Care samarbejdet – herunder udviklingen af sundhedsfremmende tiltag og aktiviteter for målgruppen.

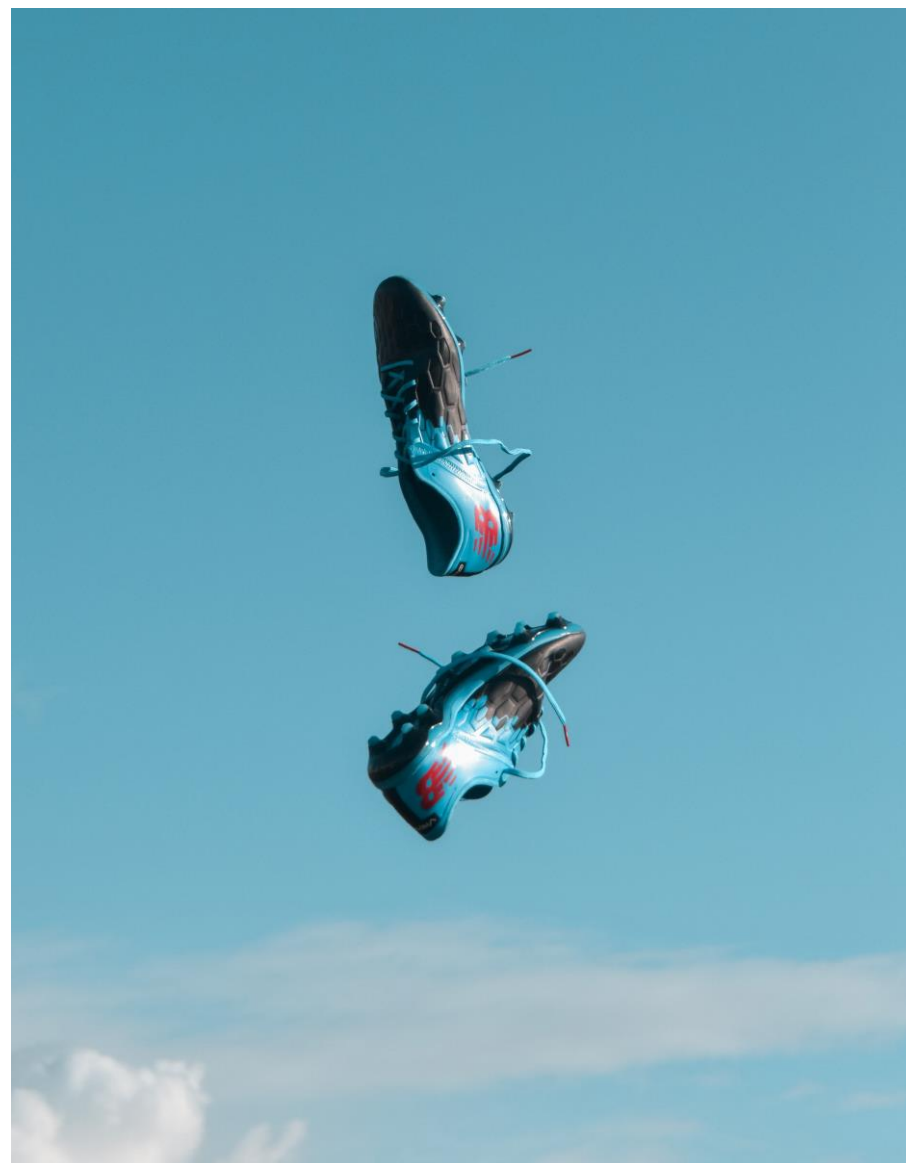
EVALUERINGENS FOKUSOMRÅDER

Evalueringen har haft karakter af en virkningsevaluering, hvor interessen bl.a. har været at undersøge metodernes virksomme elementer samt udbyttet for målgruppen.

Særligt fokus for evalueringen har været at kigge på:

- Egnetheden af metoder og aktiviteter
- Virkninger og udbytte for målgruppen

Herudover har der været særligt blik for de udfordringer og muligheder, der knytter sig til de to metoder.



EVALUERINGENS INDHOLD OG METODER

KVALITATIVE METODER

Evalueringen har primært baseret sig på kvalitative metoder, da ønsket har været at opnå en dybdegående og nuanceret viden snarere end at 'måle' og 'veje'.

- **Deltagelse og observation**
- **Enkeltinterviews**

Deltagelse og observation fandt sted i forbindelse med Rullende motionsdans. Deltagelse og observation tjente som input til interviews og var desuden en måde, hvorpå borgerne kunne se evaluator an forud for interviewene. Deltagelse og interviews fandt sted på tre forskellige dage.

Enkeltinterviews blev gennemført med projektledelse (1) kommunale ledere (2), medarbejdere i psykiatrien (10) og borgere (16) i de to indsatser. I alt 29 interviews. Hvert interview har haft mellem en halv og en hel times varighed.

KVANTITATIVE METODER

Det har været muligt at supplere de kvalitative data med en opfølgende **spørgeskemaundersøgelse** blandt de borgere, der havde modtaget Fritidspas. Centrale temaer i spørgeskemaet var deltagelse i foreningsrul, valg af aktivitet, støtte, udbytte og eventuel fortsættelse i aktiviteten. Svar blev indhentet fra omkring halvdelen af de borgere, der havde takket 'ja' til Fritidspas og bruges alene til at understøtte de kvalitative fund.

- **Spørgeskema**
- **Projektets egne registreringer**

Herudover har evalueringen løbende fået adgang til **projektets egne registreringer** i form af fx opgørelser af forløb, registrering af deltagelse, viden om antal borgere, der er fortsat i aktiviteter, materiale om aktiviteterne mm.

RULLENDE MOTIONS DANS

“Nogle gange, hvor jeg kom her, har jeg haft rigtig meget uro inde i hovedet og i kroppen og har haft svært ved at være nogle steder, ved at være i mig selv. Hvor jeg tænkte: ‘Nå, men så går du sgu’ til dans’. Og så har jeg oplevet, at dansen går ligesom over... Musikken er højere og bevægelserne er højere, eller hvad kan man sige, end den uro. Så jeg får simpelthen danset uroen ud af min krop.

Citat fra deltager i Rullende Motionsdans

RULLENDE MOTIONSdans SOM METODE

AKTIVITETEN SOM METODE

I Rullende motionsdans kommer aktiviteten ud til borgerne. En gang om ugen kører en medarbejder fra Albertslund socialpsykiatri rundt til kommunerne i Shared Care samarbejdet og afvikler et motionsdansehold.

I projektperioden er der gennemført i alt 6 perioder med rullende motionsdans af 3 måneders varighed. Hver periode har dækket over 12 danselektioner, hvoraf to lektioner har været tilrettelagt som fællesdans for borgere på tværs af kommunerne.

Alle danselektionerne er bygget op med en fast struktur og et ensartet indhold. En danselektion varer ½ time og indeholder ca. 5 danse samt udstrækning.

Gennem den opsøgende og udkørende aktivitet, samt muligheden for følgeskab og deltagelse af kontaktpersoner, har aktiviteten været et forsøg på at udvikle en metode, der tager højde for de mest kendte barrierer for deltagelse hos psykisk sårbare borgere. Endvidere er det gennem fællesdansen søgt at undersøge, om det gennem er muligt at udfordre borgerne på deres store behov for tryk, når først den trygge base er blevet etableret.

MÅLGRUPPEN OG KENDTE BARRIERER FOR DELTAGELSE

Målgruppen for Rullende motionsdans er borgere, der er svære at motivere til at tænke på sundhed i hverdagen. Kun få borgere har tidligere deltaget i aktiviteter i Shared Care regi og, sammenlignet med målgruppen for Fritidspas, er der dermed tale om en mere sårbar og isoleret gruppe.

Mange af borgerne i målgruppen oplever en eller flere af følgende barrierer for deltagelse:

- Vanskeligheder ved at finde motivation og i det hele taget at komme ud af døren
- Utryghed ved nye steder og mennesker
- Usikkerhed og utryghed ved at transportere sig alene samt foretage skift under transporten
- Frygten for ikke at være god nok
- Frygten for at skille sig ud fra mængden og blive stemplet som anderledes eller mærkelig

*"Det følger jo med angst og depression, at man helst ikke vil være dummerikken. Og det er også det, der har forfulgt mig hele mit liv..."
(deltager i Rullende Motionsdans)*

DELTAGELSE OG MOTIVATION

DELTAGELSE

Fordelt på de 6 perioder har gennemsnitligt **25 borgere deltaget i hver periode** for Rullende motionsdans. Nogle borgere har deltaget over mange perioder, men der har også været løbende udskiftninger blandt deltagerne.

Selvom de fleste af borgerne har været tilknyttet psykiatrien gennem mange år, er det de færreste, der tidligere har benyttet aktiviteter i Shared Care eller andet regi – og ofte uden succes. Det betyder, at Rullende motionsdans har indfriet sit mål om at opnå deltagelse af en gruppe borgere, som det ikke tidligere er lykket at nå eller fastholde.

Til trods for den sårbare målgruppe er de fleste borgere kommet nogenlunde stabilt fra uge til uge. I tråd hermed giver borgerne udtryk for, at de glæder sig til aktiviteten, selvom det kan være svært at motivere sig selv på dagen.

I nogle kommuner er aktiviteten blevet afviklet på steder, hvor borgerne opholdt sig i forvejen, fx væresteder, mens andre steder har fordret, at borgerne skulle transportere sig. Dette forhold har spillet ind på deltagelsen og behovet for følgeskab, således at deltagelsen har været større på de steder, borgerne allerede kender og opholder sig.

MOTIVATION

Borgerne fremhæver en række forhold, som har haft en positiv indvirkning for deres motivation til deltagelse. Flere fortæller, at de har en bevidsthed om, hvordan fysisk aktivitet kan påvirke deres mentale tilstand i en positiv retning, og at de gennem længere tid har haft et ønske om forandring, som dog ikke indtil nu har opvejet barrierer for deltagelse.

Betydningsfulde faktorer i forhold til motivation til deltagelse i Rullende motionsdans beskriver borgerne som:

- En god og tillidsfuld relation til den medarbejder, der har introduceret tilbuddet – herunder danseinstruktøren, der selv arbejder i psykiatrien
- At dans er en aktivitet, der opleves som sjov, snarere end motion for motionens skyld
- At Rullende motionsdans imødekommer forskellige barrierer – fx stor rummelighed og mulighed for følgeskab og deltagelse af medarbejdere – således at utrygheden i forbindelse med deltagelse reduceres

VIRKSOMME ELEMENTER I RULLENDE MOTIONSdans



De betydningsfulde faktorer i forhold til borgernes motivation for deltagelse har et vist overlap med de elementer, borgere og medarbejdere fremhæver som virksomme i metoden Rullede motionsdans.

I det følgende beskrives virksomme elementer, der hver for sig eller tilsammen har en positiv betydning for borgernes motivation og udbytte. Det vil sige de elementer i og omkring aktiviteten, der gør Rullede motionsdans til en egnet metode i forhold til at lykkes med at nå ud til en bredere målgruppe, end det har været tilfældet med andre aktiviteter i Shared Care regi.

De virksomme elementer taler alle på forskellig vis ind i målgruppens store behov for tryghed omkring aktiviteten og har således også forklaringskraft i forhold til, hvorfor borgerne oplever Rullede motionsdans som et rigtig godt tilbud, som de alle håber vil fortsætte.

”Jeg ville føle mig rigtig kikset andre steder, men dét her føler jeg er trygt” (deltager i Rullede motionsdans)

VIRKSOMME ELEMENTER – LOKALITET OG FØLGESKAB

LOKALITET

Blandt borgerne ses en stor følsomhed overfor aktivitetens lokalitet, hvilket bl.a. kommer til udtryk i deres fortællinger om steder, de forbinder med gode eller dårlige minder, steder som gør dem trygge eller utrygge og steder, hvor de føler sig hjemme eller ikke føler sig hjemme.

Mange tillægger det derfor betydning, at Rullende Dans afvikles på en kendt lokalitet, hvor de er vant til at komme, eller måske ligefrem kommer dagligt, hvilket også kan have den fordel, at der er kendte ansigter blandt deltagere og eventuelle deltagende medarbejdere.

En kendt lokalitet kan således mindske utrygheden omkring deltagelse og være med til at mindske usikkerheden omkring transport, da der vil være tale om en indøvet rute. Da aktiviteten kører ud, vil der tilmed være tale om en kort transportafstand sammenholdt med, hvis de skulle krydse kommunegrænser, hvilket deltagelse i andre af Shared Cares aktiviteter fordrer.

Kun i det ene tilfælde, hvor Rullende Motionsdans blev afviklet i hospitalspsykiatriens lokaler, sås det, at den kendte lokalitet kunne være en ulempe, idet stedet for nogle var forbundet med dårlige minder om en periode, hvor de havde det særlig svært.

FØLGESKAB

Flere borgere ser muligheden for at blive fulgt af en medarbejder, samt det at medarbejdere kan deltage i Rullende Motionsdans sammen med dem, som meget afgørende for deres deltagelse.

Af indlysende årsager har muligheden for følgeskab størst betydning for de borgere, der kommer længst væk fra. Her betyder følgeskabet helt konkret, at bekymringer om transport ikke længere står i vejen for deres deltagelse.

For nogle borgere har det vist sig, at deres behov for følgeskab er mindsket eller forsvundet efter nogen tids deltagelse. Efterhånden som de kender rute, instruktør, indhold og de andre deltagere, kan de således komme til at føle sig klar til at transportere sig selv.

”I starten fulgte hun mig, men med tiden er det blevet til, at så mødes vi bare dernede. Jeg henter også nøgler til lokalet, hvor vi træner, så jeg har ligesom også fået lidt ansvar” (deltager i Rullende motionsdans)

For nogle er det et behov, at medarbejderne danser med, da det kan virke uoverskueligt og utrygt at kaste sig ud i dansen alene. Medarbejdernes deltagelse er her med til at øge borgerens tryghed og bidrager desuden positivt til relationen mellem parterne.

VIRKSOMME ELEMENTER – STRUKTUR, GENTAGELSE OG SKIFT I FOKUS

STRUKTUR OG GENTAGELSE

Alle borgere føler sig meget begejstrede over instruktøren og det faktum, at det er den samme faste instruktør hver gang. Nogle borgere kender instruktøren fra psykiatrien, og det forekommer værdifuldt, at hun dermed har kendskab til målgruppen, herunder deres bekymringer om at være gode nok samt deres behov for struktur og genkendelighed.

Danselektionerne er netop bygget op omkring en fast struktur og genkendelighed. Programmet er det samme, musikken er den samme, og dansene er de samme. I hver ny periode udskiftes enkelte danse, mens resten af dansene er velkendte for borgerne. Således er der ingen overraskelser og eventuelle ændringer varsles i god tid.

For borgerne er det trygt og rart, at de ved, præcis hvad de kan forvente. Det fjerner bekymringer og gør det nemmere at glæde sig, når man ved, hvad man glæder sig til.

”De kan se, at det er mig, der kommer hver gang. At det ikke er skiftende undervisere, ikke? Og at programmet er det samme. Der er en vis tryghed i det” (instruktør)

SKIFT I FOKUS

Noget som borgerne finder virksomt ved dansen og gør at de finder motivation til at deltage, er det skifte i fokus, som den Rullende motionsdans tilbyder dem. I Rullende motionsdans lader man sig rive med på grund af musikken, og borgerne flytter fokus uden for sig selv, da fokus kommer til at ligge på musikken, takterne, bevægelserne og trinnene.

En borger beskriver, hvordan musikken og bevægelserne kan være med til at overdøve tanker og indre uro. En anden borger fortæller, at hun glemmer sine fysiske skavanker, når hun danser. En tredje borger fortæller, at når hun danser, så glemmer hun helt sin angst for at præstere og stå i front. Denne følelse af at kunne glemme sig selv og fokusere på dansen, bidrager positivt til borgernes lyst til at deltage.

”Første gang jeg var med, var jeg alene. Så tænkte jeg: ‘Fuck! Du kan ikke stå nede bagi og gemme dig’. Så tændte instruktøren for musikken og gik i gang med at danse, og så tænkte jeg bare: ‘Det her, det er fandme sjovt’. Hun gik lidt til højre og jeg gik til venstre... Jeg tænkte bare: ‘Det er fuldstændig ligegyldigt’. Jeg havde en fest. Det havde jeg virkelig” (deltager i Rullende motionsdans)

VIRKSOMME ELEMENTER – RUMMELIGHED OG ANDRE SPILLEREGLER

RUMMELIGHED OG ANDTE SPILLEREGLER

Borgerne fremhæver også, at deres motivation til at deltage hænger sammen med den rummelighed, de oplever til Rullende Motionsdans, samt det forhold at der er nogle anderledes spilleregler på danseholdet, som gør det trygt at komme.

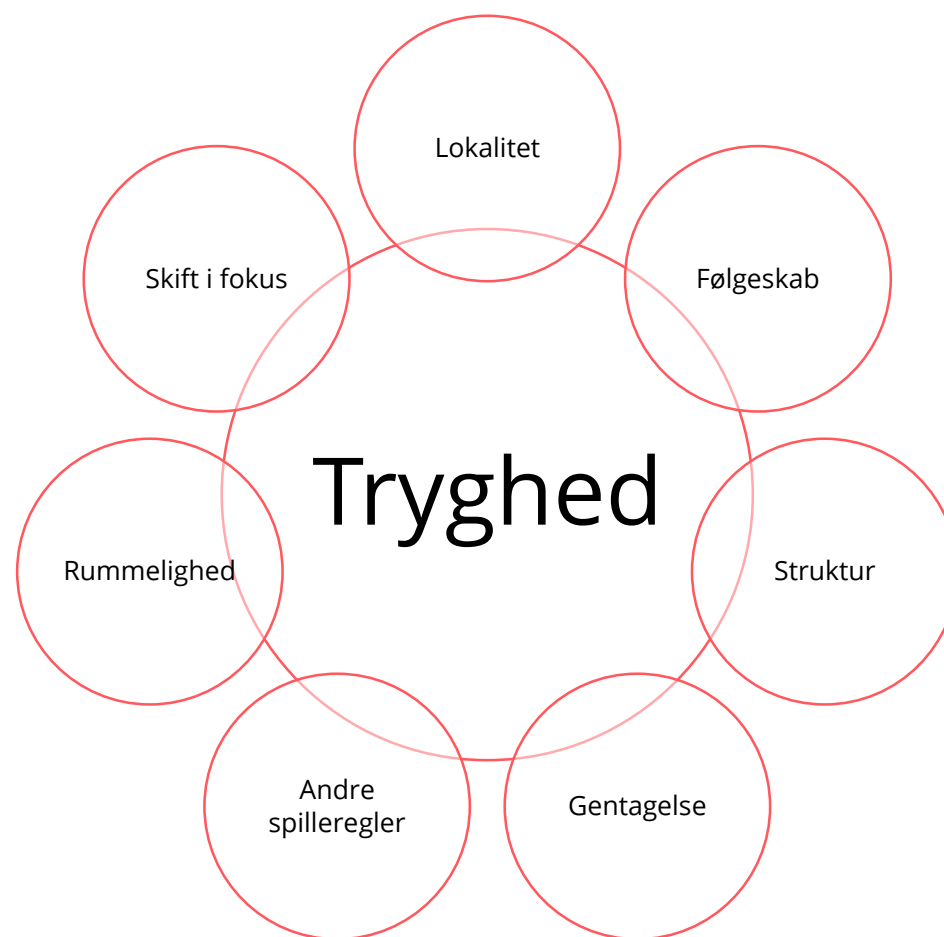
Særligt værdifuldt er det, at instruktøren kan rumme borgerne og deres forskellige udfordringer og niveauer. Til Rullende motionsdans betyder outfit og præstation heller ikke noget. Derimod er der en stemning af, at det er vigtigere at have det sjovt og få rørt sig end at kunne trinnene. På denne baggrund føler borgerne ikke et pres i forhold til at skulle leve op til noget.

Ligesom instruktøren er rummelig, er borgerne på danseholdene også meget rummelige overfor hinanden. Borgerne giver udtryk for, at det er vigtigt, at Rullende Motionsdans finder sted inden for rammerne af psykiatrien, hvor alle er 'i samme båd', da dette samtidig betyder, at der ikke er nogen, der dømmes eller sårer hinanden.

"Man er sammen med ligesindede mennesker, som også har deres at slås med og der er sgu ikke nogen her, der sårer hinanden, vel? Vi er der for hinanden" (deltager i Rullende motionsdans)

OPSAMLING AF VIRKSOMME ELEMENTER

Figuren sammenfatter de virksomme elementer, som borgerne fremhæver:



ERFARINGER MED FÆLLESDANS SOM EN DEL AF METODEN

Midt og sidst i hver periode for Rullende Motionsdans har der været afholdt fællesdans på tværs af danseholdene i de enkelte kommuner. Idéen med fællesdans var at udforske, om borgerne, når de var blevet trygge ved aktiviteten, ville kunne udfordres på de barrierer, der handler om utryghed ved transport samt nye steder og mennesker.

Erfaringen har været, at det er vanskeligt at opnå tilslutning fra borgere til fællesdans, og at aktiviteten bliver meget ressourcekrævende for medarbejderne, da deres følgeskab i fællesdansen bliver afgørende for manges deltagelse. Idet medarbejderne kan have svært ved at finde tiden til at krydse kommunegrænser med borgerne, påvirkes deltagelsen i en negativ retning.

”Der er også noget stressende i at skulle forholde sig til alle de andre, som man ikke kender. Det bliver bare pludselig stort og uoverskueligt” (deltager i Rullende motionsdans)

Grundet manglende følgeskab og utryghed ved konceptet, undlod en del borgere at deltage ved fællesdans. Der var dog samtidig nogle borgere, der overkom ængsteligheden ved det ukendte og krydsede kommunegrænser for at

deltage.

Erfaringerne med fællesdans er således blandede, og i modsætning til dansetimerne i de respektive kommuner, har fællesdans ikke været en entydig succes. Dette kalder på en gentænkning af dette element i metoden, eller fx at fællesdansen skæres ned til en enkelt gang eller måske endda tages helt ud. Eller måske at der arbejdes videre med at undersøge, om deltagelse af flere medarbejdere kan opnås.

Vigtigt er det imidlertid at huske på, at ligesom det i opstarten tog tid at opnå tilfredsstillende deltagelse på holdene, så kan det tage tid at gøre borgerne fortrolige med fællesdansen.

Som nævnt fortsætter en del borgere med Rullende Motionsdans fra periode til periode, og ud fra en antagelse om, at borgerne løbende bliver mere trygge i deres deltagelse og hører om andre, der har deltaget i fællesdansen, er det derfor er det ikke utænkeligt, at flere borgere kan komme til at deltage i fællesdansen på sigt.

MEDARBEJDERES ROLLE I RULLENDE MOTIONSANS

Medarbejderne spiller en meget vigtig rolle i Rullende motionsdans. Dels grundet tilbuddet til borgerne om følgeskab, dels grundet deres rolle i motivationsarbejdet.

MEDARBEJDERNES ROLLE IFT. BORGERE

Medarbejderne skaber kendskab til Rullende motionsdans gennem information på opslagstavler og samtaler med borgerne. Opgaven med at motivere borgerne til dans taler ind i den i forvejen store opgave med at motivere borgerne til at deltage i aktiviteter. I motivationsarbejdet trækker medarbejderne på relationen til borgeren, ligesom de tilbyder følgeskab og deltagelse, hvis borgeren har behov. Når medarbejderne lykkes med at motivere en borger til Rullende motionsdans forsøges det på bedste vis at koble aktiviteten op på eksisterende opgaver i forhold til borgeren, fx motiverende samtaler, social færdighedstræning, mv.

Som vist er det en betydningsfuld og tryghedsskabende foranstaltning for en del borgerne, at en medarbejder kan gøre dem følgeskab. Medarbejderne selv er glade, når det lykkes at motivere en borger. De vurderer, at borgerne har stort udbytte af aktiviteten, og at der er mange fordele ved at deltage i Rullende motionsdans sammen med borgerne.

Et opmærksomhedspunkt ved metoden kan dog her være, at borgernes deltagelse i nogle tilfælde bliver bundet tæt op på deltagelsen af specifikke medarbejdere.

MEDARBEJDERNES ROLLE IFT. KOLLEGER

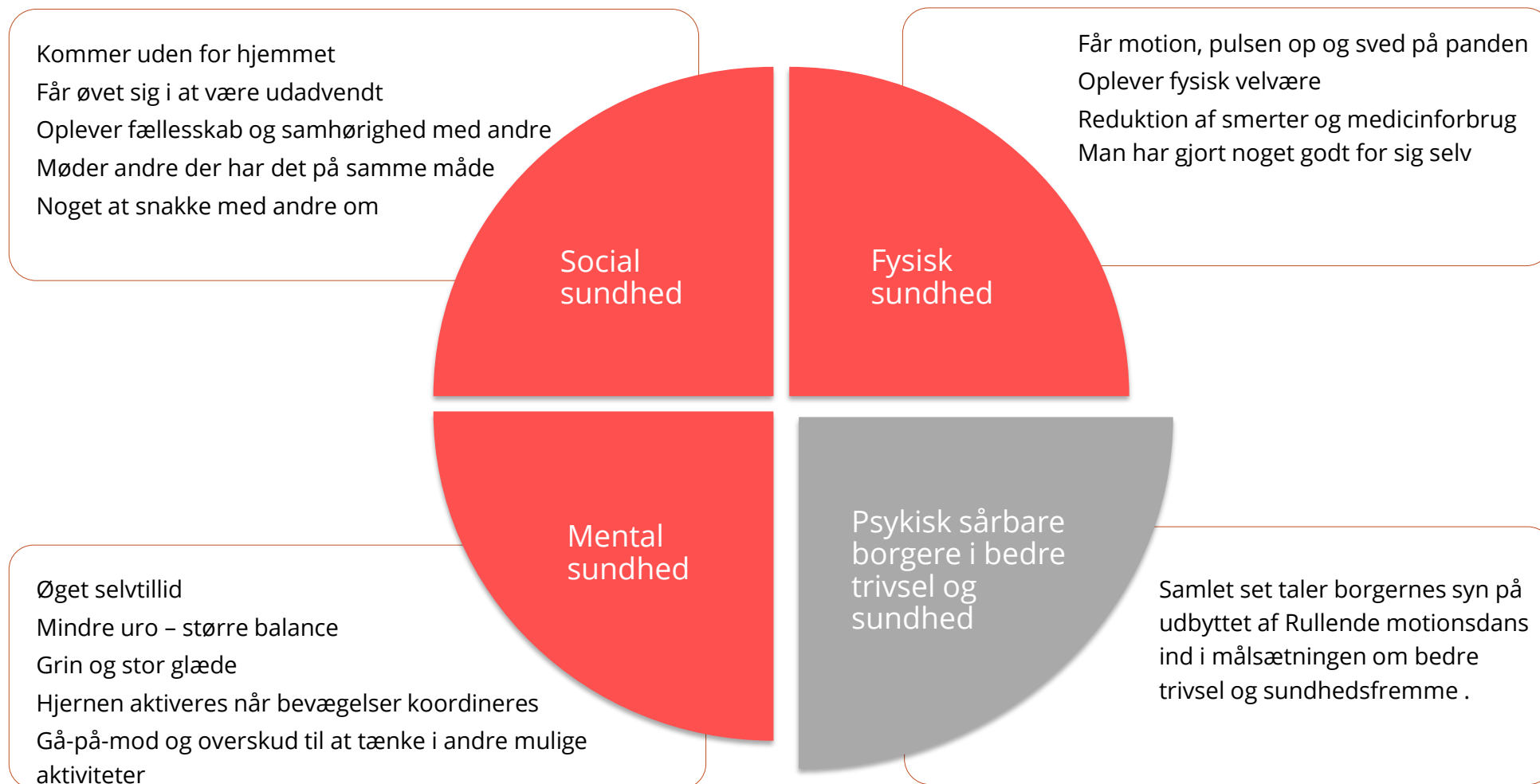
Medarbejderne bruger også tid på at motivere kolleger til at støtte op om aktiviteten. Dette lykkes i noget omfang, men de oplever også, at det kan være svært at engagere kolleger, der ikke selv dyrker motion eller fx ikke bryder sig om at sætte sig selv i spil på den måde, deltagelse i dansen kræver.

RULLENDE DANS KRÆVER RESSOURCER

En udfordring for medarbejderne har været, at følgeskab og motivation af borgere og kolleger er relativt personale- og ressourcekrævende, samtidig med at der ikke har været øremærket tid til denne opgave. Dermed har medarbejderne skullet klemme opgaverne ind mellem deres primære opgaver, og det har været svært at få nok fokus på opgaven. Således kunne det måske have lykkedes at engagere og motivere endnu flere kolleger og borgere i Rullende motionsdans, hvis der var reserveret tid til opgaven.

VÆRDISKABELSE FOR BORGERNE

Figuren sammenfatter borgernes betragtninger om værdiskabelsen af deltagelsen i Rullende motionsdans:



RULLENDE MOTIONSdans - OPSAMLING OG OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Metoden Rullende motionsdans har været en succesfuld aktivitet, som har været tilrettelagt, så den imødekommer målgruppens meget store behov for tryghed. Da aktiviteten tager højde for borgernes barrierer for deltagelse, er det lykkedes at motivere og engagere borgere, som ikke tidligere har benyttet aktiviteter i Shared Care regi.

Rullende motionsdans er en relativt enkel metode til at give borgerne selvtillid og succesoplevelser og til at se fremskridt og udvikling hos borgerne. Borgerne føler sig mødt og rummet i aktiviteten, og dermed udgør aktiviteten en tryk og enestående ramme til at træne forskellige kompetencer hos borgerne, som fx komme ud af døren, transportere sig, møde nye mennesker, osv.

Således taler Rullende motionsdans ind i en bredere forståelse af sundhed, og den opleves både af medarbejdere og borgere at gavne borgerne socialt, fysisk og mentalt. En positiv sidegevinst har desuden været, at enkelte borgere – grundet gode erfaringer med Rullende motionsdans – selv har opstået og er startet til dans i det almene foreningsliv.

Af opmærksomhedspunkter i forbindelse med Rullende motionsdans kan det fremhæves, at:

- Aktiviteten kræver en del medarbejderressourcer, hvorfor ledelsesopbakning til medarbejdernes engagement er nødvendigt
- Aktiviteten kan være med til at udfordre og udvikle medarbejderne og deres syn på, hvordan man kan arbejde med sundhed – her er det vigtigt at holde øje for, at medarbejdernes egne hævninger og barrierer kan stå i vejen for tilslutningen til aktiviteten
- Når medarbejdere og borgere går til aktiviteten sammen, kan det give medarbejderne en anden indgang til borgerne og påvirke relationen positivt – trods det rare og tryghedsskabende aspekt ved at medarbejderen deltager, er det imidlertid vigtigt, at medarbejderne ikke 'nurser' borgerne for meget og husker at tænke i, hvordan aktiviteten kan knytte an til det øvrige arbejde med borgeren samt udviklingen af dennes kompetencer, da aktiviteten giver rige muligheder herfor.

”Det giver meget glæde, og helbredsmæssigt er det jo super godt. Men mest det der glæde, der er inde over. Der er voldsomt meget glæde, synes jeg, for os alle sammen, også når vi er færdige jo. Så kan vi jo se det på hinanden. Det er jo både brugerne og så dem, der er ansat her. Det er jo helt det samme, man oplever, når jeg kigger på dem.

Citat fra deltager i Rullende Motionsdans

FRITIDSPAS



”Efter jeg er startet til fodbold, så synes jeg, at mit humør er blevet meget bedre og jeg synes, at jeg hviler mere i mig selv. Har det godt. Sidder ikke bare derhjemme, når jeg kommer hjem. Har mere energi og kan overskue nogle flere ting. Jeg sov meget før i tiden - det gør jeg ikke rigtig mere. Så jeg synes, det er rart. Jeg synes, det har gjort noget godt for mig, at jeg er startet til noget igen, fordi ellers har jeg bare siddet hjemme i min sofa foran TV. Så kan jeg ligeså godt få nogle gode endorfiner til hjernen”

Citat fra modtager af Fritidspas

FRITIDSPAS SOM METODE

FRITIDSPAS SOM METODE

Fritidspas er en eksisterende metode, som i Shared Care regi er blevet afprøvet på en ny målgruppe. Fritidspas er tidligere primært blevet anvendt med succes på målgruppen af udsatte børn og unge, mens den aldrig tidligere har været anvendt på målgruppen af psykisk sårbare borgere.

I Shared Care har ønsket været at undersøge, om Fritidspasmetoden ville kunne anvendes i psykiatrien med det formål at bygge bro mellem psykiatriens sundhedsfremmende indsatser og det etablerede almene foreningsliv. Således har det været formålet at øge andelen af psykisk sårbare borgere, der er aktive i en forening gennem fritidsvejledning og støtte til udstyr og kontingent, og målet har været at bane vejen for, at borgerne får et sundt og aktivt liv, danner netværk uden for psykiatrien, styrker sociale kompetencer, osv.

Sammenholdt med målgruppen for Rullende motionsdans, er målgruppen for Fritidspas i psykiatrien en lidt mindre isoleret og udsat målgruppe. Borgerne i Fritidspasprojektet har således et rimeligt funktionsniveau, flere ressourcer at trække på og et større potentiale for rehabilitering.

Fritidspasprojektet blev startet op i Høje Taastrup, hvor det har været forankret i Ungeværstedet Solgården, som hører under socialpsykiatrien. Udgangspunktet har været de unge, der kommer i værestedet, men tilbuddet om Fritidspas har ligeledes været åbent for hospitals- og distriktspsykiatrien.

Borgerne er indledningsvis blevet tilbudt deltagelse i et "foreningsrul", hvor 3 forskellige foreninger i kommunen har introduceret deres aktivitet for borgerne.

Herefter har borgerne kunnet vælge at modtage Fritidspas til en af rullelsens aktiviteter eller alternativt til en anden aktivitet. Borgerne er blevet tilbudt følgeskab til deres fritidsaktivitet efter behov.

Fritidspas til foreninger er givet til 6-12 måneders medlemskab – afhængigt af medlemskabets pris. Håbet har naturligvis været, at borgerne så ville vælge at fortsætte i foreningen ved overgangen til selvbetalt medlemskab.

Fire medarbejdere i psykiatrien har været tovholdere på Fritidspasprojektet, Herudover har både tovholdere og borgernes støttekontaktpersoner fungeret som fritidsvejledere, der løbende har arbejdet med borgernes motivation og fastholdelse.

ROLLER FOR TOVHOLDERE OG FRITIDSVEJLEDERE

TOVHOLDERE

Fire medarbejdere på ungeværestedet har fungeret som tovholdere på Fritidspasprojektet. Tovholdernes primære rolle har været, at:

- Deltage i arbejdsgruppen, der har stået for den løbende tilpasning og udvikling af projektet til den nye målgruppe
- Deltage i foreningsrullet sammen med borgerne
- Motivere borgere til at tage imod Fritidspas
- Varetage praktiske opgaver omkring den indledende kontakt til foreningerne og etablering af medlemskaber

Da tovholdene på Ungeværestedet ikke nødvendigvis har været dem, der har haft den tætteste kontakt til borgerne, har tovholderne også spillet en central rolle i at:

- Informere den øvrige personalegruppe om tilbuddet om Fritidspas og tage imod tilmeldinger fra kolleger 'i marken'
- Sparre med kolleger om, hvordan de bedst kan bakke borgerne op i forløbet

FRITIDSVEJLEDERE

Fritidsvejledere har både været tovholdere og deres kolleger i psykiatrien, som har den tætte kontakt med borgerne – fx støttekontaktpersoner.

Den helt grundlæggende opgave for fritidsvejledere har været gennem vejledning og samtale at motivere borgerne til at tage imod tilbuddet om Fritidspas. Dette arbejde har bl.a. dækket over hjælp til at afdække borgernes interesser og behov og på baggrund heraf at søge information om forskellige fritidsaktiviteter sammen med borgeren.

Herudover har fritidsvejledernes rolle bestået i at hjælpe borgerne til at overkomme de barrierer, der måtte være for at være aktiv i en forening. Fx har fritidsvejlederne bistået borgerne i at undersøge, om de valgte fritidsaktiviteter har krævet særligt udstyr samt i at hjælpe borgerne med at anskaffe dette. Ligeledes har de tilbudt borgerne følgeskab i opstarten, hvis der har været behov herfor.

Endelig har fritidsvejlederne været ansvarlige for løbende opfølgning på borgernes deltagelse samt det løbende motivationsarbejde med henblik på at fastholde deltagelsen i fritidsaktiviteten.

OM FORENINGSRULLET SOM EN DEL AF METODEN

KORT OM FORENINGSRULLET

Foreningsrullet kan forstås som en optakt til tilbuddet om at modtage Fritidspas. Foreninger til rullet blev fundet i dialog med kommunens Kultur og Fritidsforvaltning, og borgerne var således ikke inddraget i valget af foreninger til rullet.

I rullet gav tre foreninger hver især borgerne en introduktion til deres aktivitet af tre omgange. Målet med rullet var at kickstarte borgernes overvejelser omkring valg af fritidsaktivitet samt at lade dem afprøve foreninger og aktiviteter uden omkostninger og forpligtelse. Rullet var således både en metode til at vække målgruppens interesse samt en mulighed for at skabe tryghed for borgerne i overgangen til det almene foreningsliv. Som en tryghedsskabende foranstaltning deltog tovholderne i rullet.

Deltagelse i rullet var ikke en forudsætning for efterfølgende at modtage Fritidspas. Således var det kun nogle af borgerne, der var en del af hele – eller dele af – rullet forud for modtagelsen. De tre foreninger repræsenterede fritidsaktiviteterne bueskydning, bordtennis og fodbold, hvor særligt fodbold appellerede til borgerne. Borgerne, som tog del i rullet, vurderer, at rullet havde betydning for, at de efterfølgende tog imod tilbuddet om et Fritidspas – uanset om de valgte at fortsætte i en af rullets foreninger.

ERFARINGER MED FORENINGSRULLET

Set fra et medarbejderperspektiv var rullet et positivt element i metoden, idet fokus var på borgernes oplevelser af at deltage i en fritidsaktivitet snarere end på foreningerne og borgernes (manglende) tilknytning dertil.

Medarbejdernes oplevelse er, at rullet gjorde det nemmere og mere konkret at introducere Fritidspas til borgerne, ligesom det at give borgerne mulighed for at afprøve en fritidsaktivitet på egen krop i mange tilfælde vurderes at være mere effektivt end vejledning.

En anden oplevelse blandt medarbejderne er, at rullet havde den gavnlige virkning, at det var med til at eliminere borgernes frygt for, hvordan det ville være at starte i en fritidsaktivitet og herunder, hvordan foreningerne ville tage imod dem. Alt i alt er det også medarbejdernes vurdering, at borgere, der havde deltaget i foreningsrullet, efterfølgende havde lettere ved at tage imod tilbuddet om Fritidspas.

***”Jeg var til det der bueskydning. Det var sjovt, men ikke lige for mig. En ting jeg har lært er, at du skal gå til det, du er god til. Jeg kunne godt starte til det der skydning, men det bliver ikke til noget, fordi fodbold er min stærke side”
(modtager af Fritidspas)***

MÅLGRUPPENS BARRIERER OG DILEMMAER

MÅLGRUPPENS DILEMMAER

At målgruppen for Fritidspas er mindre tung, men samtidig er karakteriseret ved psykisk sårbarhed, stiller borgerne i nogle grundlæggende dilemmaer i forbindelse med deltagelse i sundhedsfremmende aktiviteter:

- Mange af de psykisk sårbare unge vil meget gerne i gang med en aktivitet, men har svært ved at mobilisere sig selv og handle på det – de oplever træthed samt manglende energi og overskud til at komme ud af døren
- Størstedelen af de psykisk sårbare unge føler sig stigmatiserede og anderledes, men vil samtidig gerne frigøre sig af psykiatrien
- De unge står dermed ofte i en slags mellemposition, hvor de både har svært ved at identificere sig med tilbud i psykiatrien, men også har svært ved at identificere sig med tilbud i det almene etablerede fritidsliv

BARRIERER

I tillæg til de nævnte dilemmaer, er deltagelse i foreningslivet forbundet med en række konkrete barrierer for målgruppen.

Nogle barrierer går igen fra målgruppen for Rullende motionsdans, som fx at skulle transportere sig med offentlig transport samt at møde nye mennesker. Andre centrale barrierer fremhæves til at være :

- Afgrænset økonomisk råderum
- Afgrænset netværk – ingen at følges med
- Manglende kendskab til muligheder og aktiviteter
- Svært ved at overskue det praktiske omkring tilmelding

Herudover nævner nogle borgere, at de ofte svinger mellem gode dage og dårlige dage, hvorfor det kan være svært at forpligte sig på deltagelse. Det nævnes også, at det kan være svært at starte til en aktivitet, hvor de andre deltagere måske har mange års erfaring med aktiviteten. Slutteligt nævner en ung kvinde, at hun er bange for at skulle stå til regnskab for deltagelsen, forstået som at andre måske vil tolke, at hun har flere ressourcer, end hun selv oplever at have.

MODTAGERE AF FRITIDSPAS – RESULTATERNE OVERSTEG FORVENTNINGERNE

INDFRIELSE AF MÅLSÆTNINGER

Målsætningerne for Fritidspasprojektet var, at:

- 15 borgere deltog i foreningsrullet
- 10 borgere tog imod Fritidspas
- 5 borgere efter 1 år var fortsat være i foreningen

- **17 borgere deltog i foreningsrullet**
- **32 borgere tog imod Fritidspas**
- **14 borgere er fortsat i en forening**

Resultatet blev langt bedre end forventet!

Af resultatet ses, at tre gange så mange borgere end forventet tog imod Fritidspas. Der er to borgere, som det ikke har været muligt at følge op på. Regnes de fra, er i alt 47 % af borgerne fortsat i en forening ved opfølgningen. Tallet kan være lidt højere eller lidt lavere, afhængigt af om de sidste to er fortsat eller ej (intervallet er 44% - 50%).

MODTAGERE AF FRITIDSPAS

På samme måde som ved Rullende Motionsdans gælder det, at kun få af de borgere, der har modtaget Fritidspas, benytter fritidsaktiviteter allerede – og dette primært i psykiatrien.

Omtrent lige mange mænd (17) og kvinder (15) har taget imod Fritidspas, og borgerne fordeler sig bredt over hele aldersspektret for målgruppen. De fleste borgere modtog Fritidspas til den valgte aktivitet i 6 mdr.

47%

af borgerne er fortsat i en forening

MOTIVATION TIL AT TAGE IMOD FRITIDSPAS

Borgere, der har taget imod Fritidspas, har været kendetegnet ved en vis parathed. De har alle haft en grundlæggende lyst til at skabe forandring og/eller et ønske om at forbedre trivsel og helbred. For nogle borgere har det været en motivation at tabe sig og komme i form, mens motivationen for andre har været, at Fritidspasset har givet dem mulighed for at prøve noget nyt af eller at gøre noget, som de længe har drømt om. Således har tilbuddet om Fritidspas været et nænsomt skub til at handle på en tanke.

Da mange af borgerne har begrænset økonomisk råderum, vurderer de, at Fritidspasset har gjort det økonomisk muligt for dem at springe ud i en fritidsaktivitet. Samtidig har det været en stor tryghed, at fritidsvejledere og tovholdere har været behjælpelige med at søge informationer, anskaffe udstyr samt etablere medlemskab. Ligeledes har det været motiverende for nogle, at der var tilbud om følgeskab indtil man var tryk ved sin nye fritidsaktivitet.

Groft skitseret har omkring halvdelen af borgerne benyttet tovholdere og fritidsvejlederes hjælp til at finde frem til den rette aktivitet, at undersøge hvilket udstyr aktiviteten krævede samt at indkøbe udstyret. I dette estimat skal dog tages højde for, at ikke alle borgere har besvaret.



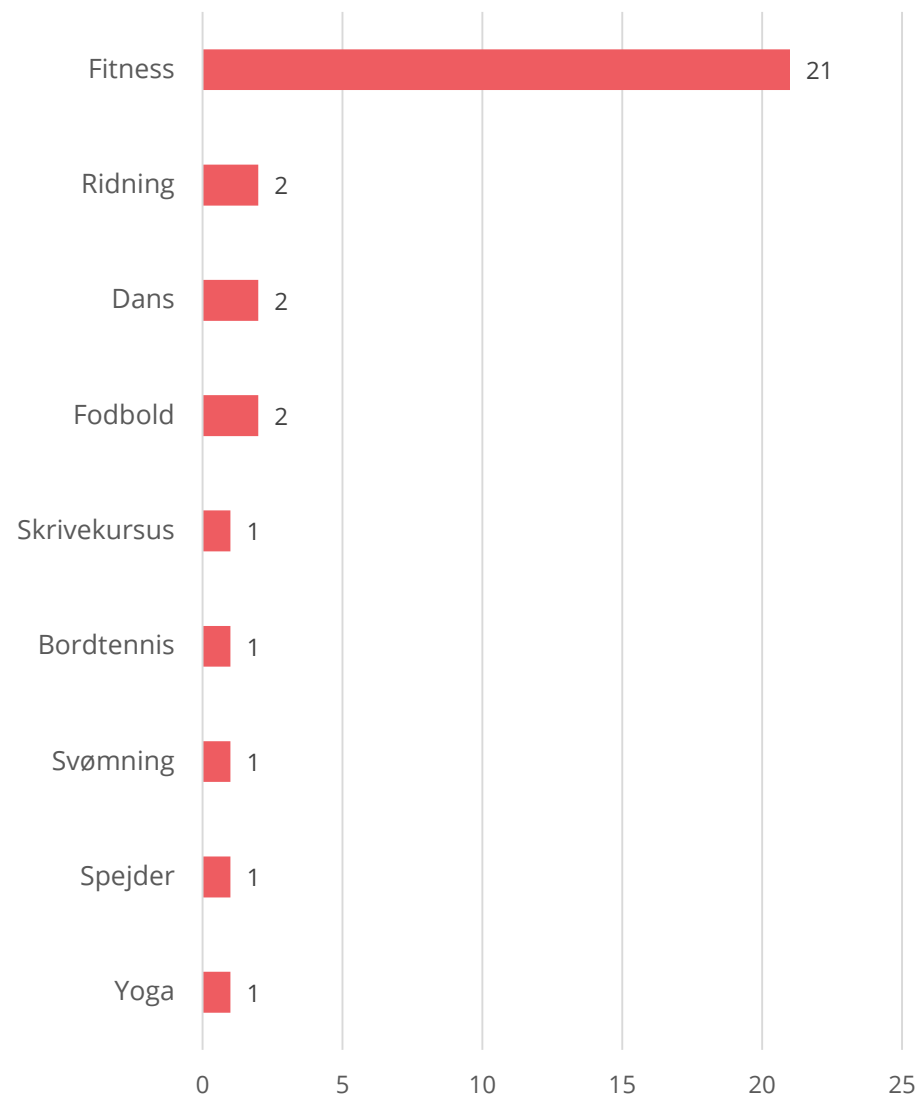
TYPER AF VALGTE FRITIDSAKTIVITETER

I starten opstarten af Fritidspasprojektet var der stor styring via foreningsrullet, men dette blev løsnet op undervejs, således at der siden blev kigget mere på, hvordan de ønskede fritidsaktiviteter kunne gavne borgeren.

I borgernes hverdag er der mange ting de skal og hvor de ikke kan vælge selv. Grundet Shared Cares brede sundhedsbegreb samt enighed om det positive i, at borgerne har kunnet vælge selv, er det besluttet at arbejde med vide rammer for borgernes valg af aktiviteter.

Borgerne har hovedsageligt valgt motionsaktiviteter, men der har også været eksempler på valg af anden aktivitet, der kan gavne fysisk og mental sundhed. Nogle borgere har genoptaget en gammel aktivitet, en mindre andel har valgt aktiviteter fra rullet, mens andre kastet sig ud i en helt ny og for dem ukendt fritidsaktivitet.

Som det fremgår af figuren valgte kun en mindre andel af borgerne at fortsætte i foreningsrullets aktiviteter. Endvidere fremgår det, at borgerne overvejende valgt fitness, der ikke umiddelbart rummes af den traditionelle forståelse af foreningsmedlemskab, mens færre har valgt holdsport og mere traditionelle foreningsmedlemskaber.



ERFARINGER MED INDIVIDUELLE AKTIVITETER

Som vist har rigtig mange borgere i Fritidspasprojektet valgt at modtage Fritidspas i form af medlemskab i et fitnesscenter. Dette går umiddelbart imod idéen om foreningsaktivitet og kan forekomme som den nemme løsning, idet aktiviteten ikke fordrer socialt samvær.

I et fitnesscenter er der imidlertid både mulighed for individuel træning og træning på hold, og således kan fitnesscenteret – udover at bringe borgerne i bedre form – fungere som en ramme for, at borgere kan begynde deres deltagelse i periferien og måske blive trygge nok til fx at deltage i holdtræning på sigt.

Individuelle træningsformer hitter generelt blandt unge – psykisk sårbar eller ej. Når det er sagt, kan en forklaring på, hvorfor mange i målgruppen vælger at starte til fitness være, at aktiviteten levner plads til dårlige dage uden medfølgende følelser af dårlig samvittighed eller nederlag. Det skyldes, at borgerne ikke mødes med de samme forpligtelser og forventninger her, som hvis de fx var en del af et hold.

Medarbejderne peger på, at selvom fitnesscenteret kan udfordre en klassisk forståelse af, hvilke kompetencer deltagelse i foreningslivet skal være med til at fremme, så

fungerer et fitnesscenter som et fremragende rum til at træne forskellige kompetencer hos borgerne. Her lærer borgerne fx at omgås fremmede og observere gældende spilleregler, ligesom de får trænet sociale færdigheder.

”Der ligger også meget social færdighedstræning i fx at finde ud af, hvor længe man kan blive siddende ved en maskine, om man nu går i vejen for nogle andre, og i at få snakket sammen og meldt sig på et hold, selvom man ikke lige kan koreografien” (tovholder i Fritidspasprojektet)

I Fritidspasprojektet er borgerne blevet tilbudt følgeskab de første par gange, men dette altid med henblik på, at borgerne kunne nå dertil, hvor de kom afsted til træning alene eller sammen med andre.

Af samme grund er der blevet arbejdet på at etablere et træningsfællesskab mellem de unge, der har benyttet aktiviteten. Det er sket bl.a. ved at introducere borgere med Fritidspas til fitness til hinanden og ved at støtte dem i dette møde, således at træningsfællesskaber har kunnet udspringe og vokse herfra.



ERFARINGER MED HOLDSPORT

I det følgende kigges på fodbold som eksempel på en holdsport, da fodbold efter foreningsrullet opnåede stor tilslutning blandt borgerne.

Fodbold taler klarere ind i den klassiske forståelse af foreningsmedlemskab end fitness, og en holdsport kræver i udgangspunktet mere af borgerne, idet de forpligter sig til at være en del af et hold. Samtidig giver holdet en oplevelse af at være en del af et fællesskab og en klar ramme indenfor hvilken sociale kompetencer kan trænes.

Måske fordi fodbold er en sport, som er kendt for de fleste, opnåede fodbold så mange tilmeldinger efter rullet, at borgerne udgjorde for stor en gruppe til at blive sluset ind i foreningens eksisterende hold. Af samme grund blev der etableret et selvstændigt fodboldfitness hold, der skulle fungere som mellemstation til en reel opstart i foreningen.

I sidste ende blev holdet ikke oprettet, da instruktøren endte med at trække sig, hvilket var en stor skam, da mange følte sig motiverede og så frem til at blive en integreret del af foreningen. En positiv sidegevinst var dog, at borgere og de ledsagende medarbejdere nåede at have en god tid sammen og fik mulighed for at se nye sider af hinanden, hvilket påvirkede relationen positivt.

VIGTIGHEDEN AF FORENINGSSAMARBEJDE

Erfaringerne omkring fodbold i foreningsregi var ærgerlige, men samtidig vigtige for Fritidspasprojektet. At den store interesse ikke kunne rummes af foreningen, og at borgernes reelle opstart i foreningen stod og faldt med én instruktør, peger på vigtigheden af fremadrettet at afklare muligheder for at udvise fleksibilitet og optage nye medlemmer blandt rullets foreninger.

En vej at gå kan her være, at der etableres mere formaliserede samarbejder med foreningerne i foreningsrullet, så samarbejdet fx forankres i bestyrelserne fremfor enkelte frivillige med en stor velvilje. Hvis samarbejdet formaliseres og forankres i bestyrelserne har flere kendskab til – samt ansvar for – samarbejdet, hvorigennem risikoen for at samarbejdet falder til jorden kan antages at mindskes betragteligt.

Ovenstående er særlig vigtigt med henblik på at fastholde borgernes motivation. Hvis aktiviteterne laves for meget om, eller borgerne skal vente for længe på optagelse i foreningerne, er det muligt, at borgerne når at tabe motivationen. I eksemplet med fodboldfitness lykkedes det dog at rykke nogle af borgerne til andre fritidsaktiviteter.

VIRKSOMME ELEMENTER – ØKONOMI, VEJLEDNING OG ET BREDT SUNDHEDSBEGREB

ØKONOMISK STØTTE OG STØTTE TIL Udstyr

I metoden Fritidspas ligger det, at borgerne får dækket kontingent til den første periode med medlemskab af en forening, samt at der evt. kan ydes tilskud, hvis fritidsaktiviteten kræver udstyr, borgeren ikke har i forvejen.

Borgerne i Fritidspasprojektet giver udtryk for, at den økonomiske støtte har været essentiel for deres mod til at kaste sig ud i en aktivitet, idet det ikke føles lige så risikabelt at 'vælge forkert' eller at erkende, at man måske ikke var helt så parat, som man håbede eller troede. En borger fortæller desuden, at hun længe havde haft lyst til at starte til fodbold, men at det alene var investeringen i nye fodboldstøvler, der afholdt hende fra at gøre det.

"Det eneste jeg synes var svært, var at finde penge til fodboldstøvler. Det var mit største problem" (modtager af Fritidspas)

Hvad angår borgernes fastholdelse i foreningen efter Fritidspassets udløb, har det været af afgørende betydning, at fritidsvejlederne har tilbudt deres hjælp til at kigge på borgernes budget og undersøge, hvordan kontingentet kunne prioriteres i deres ofte sparsomme økonomi.

FRITIDSVEJLEDNING OG FØLGESKAB

Et Fritidspas kan ikke stå alene. Mange modtagere af Fritidspas har fået hjælp til at søge information, til at overskue deres muligheder samt til det praktiske omkring etablering af medlemskab. Ligeledes har en stor andel gjort brug af muligheden for følgeskab, og næsten alle, der har besvaret spørgeskemaet, udtrykker, at medarbejdere har motiveret dem og støttet dem i aktiviteten undervejs. Det må derfor antages, at et Fritidspas uden vejledning og støtte af borgerne ikke ville kunne skabe de samme resultater.

ET BREDT SUNDHEDSBEGREB

Shared Cares arbejde med et bredt sundhedsbegreb har betydet en åben tilgang, som i høj grad har gjort det muligt for projektet at møde borgerne i deres ønsker og behov.

"Det handler både om mental og fysisk sundhed, og i virkeligheden så handler det jo bare om ikke at sidde og glo ind i væggen. Hvis man har lyst til at komme på forfatterkursus, så er det jo det, man skal, for så har man brug for at få motioneret sit hoved" (leder i Fritidspasprojektet)

VIRKSOMME ELEMENTER – MEDARBEJDERENGAGEMENT OG LEDELSESOPBAKNING

MEDARBEJDERENGAGEMENT

Medarbejdernes – særligt tovholdernes – store engagement fremhæves fra alle sider som et betydningsfuldt element. Fritidspasprojektet har krævet medarbejdere, som har haft overblik og arbejdet struktureret med alle de praktiske arbejdsopgaver. Samtidig har det været centralt, at der har været tale om medarbejdere, som har været villige til at udvise den fornødne fleksibilitet, som fx følgeskab har krævet, da der i mange tilfælde har været tale om aktiviteter, der har ligget uden for normal arbejdstid.

Hvad angår udvælgelsen af de primære medarbejdere, der er tovholdere for Fritidspas, er det afgørende, at de er motiverede og brænder for indsatsen. Dels har tovholdernes egen motivation og interesse en positiv betydning for arbejdet med at motivere borgerne. Dels fungerer de som rollemodeller for de andre medarbejdere, hvorfor deres indstilling har stor betydning.

Endelig har medarbejdernes løbende engagement i forhold til vejledning og guidning meget at skulle have sagt ift. borgernes fastholdelse i fritidsaktiviteterne. Denne opgave bør således have fokus fra start, og det er vigtigt, at alle fritidsvejledere ved præcist, hvad opgaven indebærer.

”Det er virkelig blevet en succes her hos os. Det handler også om de medarbejdere, der har med Fritidspasset at gøre. De er 200% engagerede. Det er det, jeg møder gentagne gange. De siger: ‘Jeg tager denne her, for det er det vi skal nu og så tilsidesætter jeg noget andet’. De er virkelig engagerede. Det er noget, jeg har tænkt på efterfølgende. At man som medarbejder virkelig har den der med, at: ‘Det her det kan vi godt, og jeg vil dig gerne, kan du mærke det?’ Hvis det bliver meget synligt i relationen, så er det så godt. Det er afgørende for at lykkes” (leder i Fritidspasprojektet)

LEDELSESOPBAKNING

Ledelsens opbakning er alfa og omega i et projekt som Fritidspasprojektet, hvor tovholderes og fritidsvejlederes engagement og fleksibilitet er afgørende for projektets succes.

Ved fx at bakke op om medarbejdernes mange gode idéer og skabe plads til, at medarbejdere kan gå ordentligt ind i opgaverne omkring Fritidspas, er ledelsen dermed med til at skabe legitimitet om indsatsen og bane vejen for projektets succes. Dette har gjort sig gældende i Fritidspasprojektet.

VIRKSOMME ELEMENTER – FORANKRING I UNGEVÆRESTEDET

Det tillægges stor betydning for Fritidspasprojektets succes, at projektet har været forankret i Ungeværestedet. I Ungeværestedet kommer der på nogenlunde fast basis en gruppe af unge og psykisk sårbare borgere, hvis ofte lave selvværd spænder ben for dem, i forhold til at gøre de ting de ønsker. På denne måde har Fritidspasprojektet talt direkte ind i et behov for Ungeværestedets målgruppe.

“Der har været et kæmpe hul, hvor der har været et behov, så man har virkelig fundet et projekt til denne her målgruppe. Som havde interessen, men måske bare ikke lige havde modet. Der har været et kæmpe behov, for ellers var der jo ikke så mange der havde meldt sig til” (tovholder i Fritidspasprojektet)

Udover at målgruppen på Ungeværestedet lader til at have været den helt rette, så har forankringen netop her også været værdifuld af andre årsager.

For det første har forankringen i Ungeværestedet betydet, at Fritidspasprojektet blev varetaget af faste ressourcer med et indgående kendskab til borgerne og deres udfordringer, hvilket har gjort at individuel og målrettet støtte har været muligt. For det andet har det været muligt at bygge en slags

fællesskab op omkring Fritidspasprojektet. For borgerne har Fritidspas udgjort et nyt samtaleemne og det har været muligt at etablere træningsfællesskaber mellem borgerne. Som en positiv sidegevinst har Fritidsprojektet også været medvirkende til, at flere psykisk sårbare unge i kommunen har fået kendskab til værestedet og efterfølgende er begyndt at komme her.

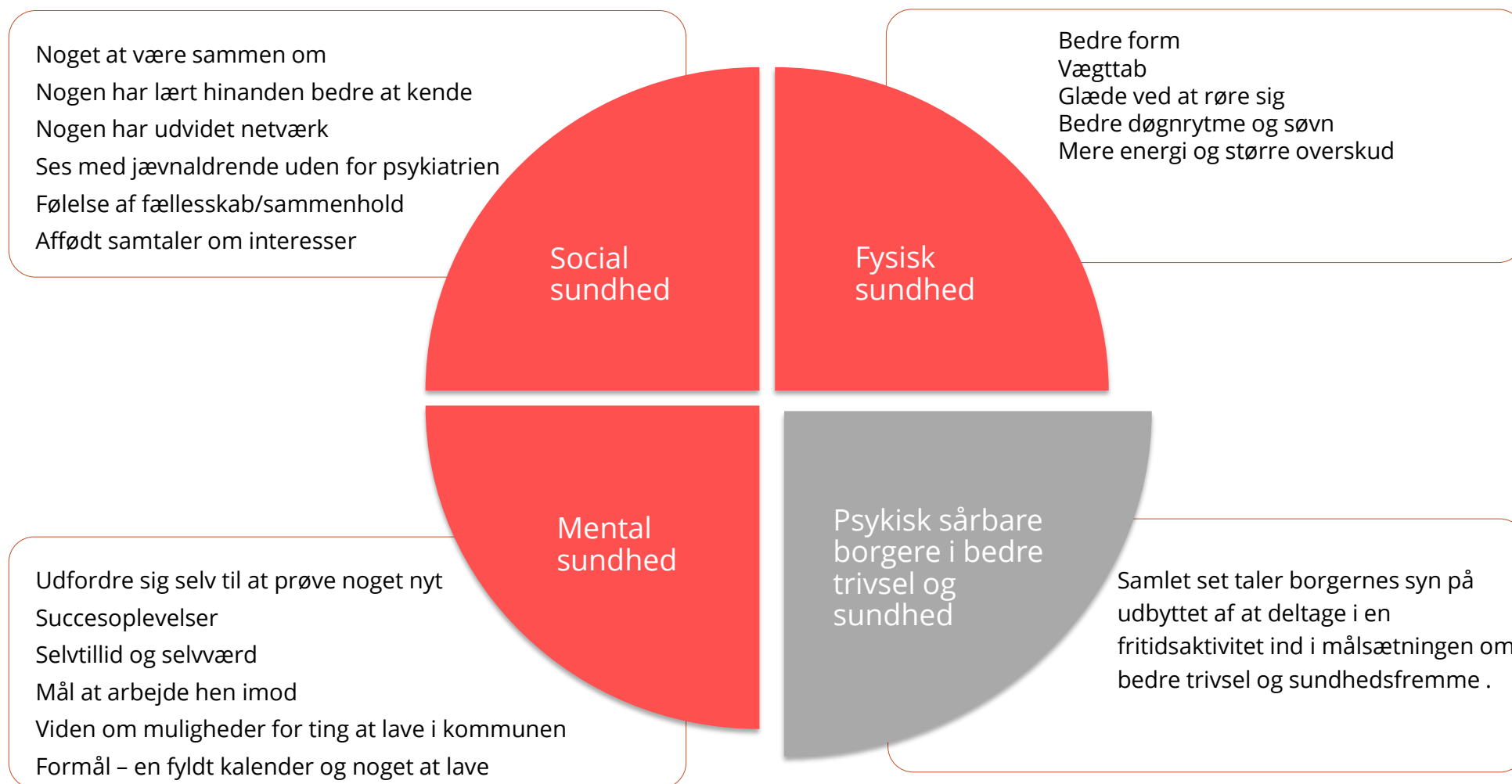
En anden positiv bivirkning af forankringen i Ungeværestedet har været, at det med værestedet som ramme har været muligt at udnytte og understøtte det momentum, som Fritidspasprojektet har skabt.

Eksempelvis er Ungeværestedet nu blevet åbnet om søndagen, så borgere og medarbejdere i fællesskab har kunnet deltage i multitræning i Taastrup Idræts Klub. Ved søndagstræningerne har indholdet været sekundært, mens det primære har været at røre sig og have det sjovt sammen.

I tråd med foreningsrullet har søndagstræningen gjort det muligt for borgerne at stifte bekendtskab med mange forskellige sportsgrene, og samtidig har træningen været med til at skabe et stærkt fællesskab mellem borgerne, som nu også er begyndt at blive venner på kryds og tværs.

VÆRDISKABELSE FOR BORGERNE

Figuren sammenfatter borgernes betragtninger om værdiskabelsen af at have modtaget Fritidspas:



AFSTIGMATISERING OG ANDRE POSITIVE SIDEGEVINSTER AF FRITIDSPASPROJEKTET

Rapporten har løbende fremhævet forskellige positive sidegevinster af Fritidspasprojektet, men der er også en række positive sidegevinster, som endnu ikke er blevet nævnt. De gennemgås kort her:

▪ **Afstigmatisering**

Fritidspasprojektet – og herigennem borgernes erfaringer med at deltage i fritidsaktiviteter i det almene foreningsliv – har både bidraget til borgernes afstigmatisering af sig selv og samtidig til en afstigmatisering af borgerne fra foreningernes side.

”Når først de frivillige har mødt de unge, så kan de jo også se, at det er ikke nogen farlige nogen, når de står der med bue og pil. Så jeg tænker helt klart, at der er også noget afstigmatisering. Det er vigtigt på mange, mange områder” (tovholder i Fritidspasprojektet)

▪ **Større udsyn**

Gennem fritidsvejledning og valg af fritidsaktivitet oplever både borgere og medarbejdere, at de har fået større udsyn og indsigt i forhold til paletten af fritidstilbud, der er

tilgængelige i og uden for kommunen.

▪ **Øget sammenhængskraft**

Flere tovholdere er af den opfattelse, at Fritidspasprojektet har været med til at øge kendskabet til Shared Care og det arbejde, der finder sted indenfor rammerne af samarbejdet, blandt kolleger på området. Nogle peger også på en bedre sammenhængskraft som følge af projektet grundet en øget dialog mellem de involverede medarbejdere.

▪ **Styrket relation mellem borgere og medarbejdere**

For medarbejderne har det føltes rart at kunne tilbyde borgere muligheden for et Fritidspas. Gennem afsøgninger af muligheder, vejledning og/eller deltagelse i fritidsaktiviteter sammen, har medarbejdere og borgere desuden haft mulighed for at indtage nye roller i forhold til hinanden, hvilket gavner relationen og potentielt også det øvrige arbejde med borgeren.

FRITIDSPAS - OPSAMLING OG OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Fritidspas har vist sig som en særdeles velegnet metode til at bygge bro mellem målgruppen af psykisk sårbare borgere og det almene foreningsliv. Langt flere borgere end ventet tog imod et Fritidspas og næsten halvdelen af disse har formået at forblive aktive i foreninger efter Fritidspassets udløb.

”Et projekt som Fritidspasprojektet det giver jo håb. Både for en støttekontaktperson og en borger” (tovholder i Fritidspasprojektet)

Mange borgere har følt sig nysgerrige og parate til at tage imod et Fritidspas. Den økonomiske støtte til kontingent og udstyr, samt muligheden for at modtage følgeskab og fritidsvejledning, har været betydningsfulde faktorer for, at borgerne har turdet tage skridtet og gøre brug af tilbuddet. Mange borgere valgte individuelle træningsformer eller fritidsaktiviteter, mens færre valgte holdidræt. Her gjorde Shared Cares brede sundhedsbegreb det muligt at møde borgernes behov og interesser, hvilket antageligt har spillet en positiv rolle for både motivation og fastholdelse.

Ledelsesopbakning samt medarbejdernes engagement og fleksibilitet har været afgørende for Fritidspasprojektets gode resultater. Ligeledes har forankringen af projektet i Ungeværestedet været en stor fordel, da indsatsen dermed

har været båret af medarbejdere med indgående kendskab til målgruppen. Ligeledes har det med værestedet som ramme været muligt at udnytte og understøtte det momentum, som Fritidspasprojektet har skabt.

Af opmærksomhedspunkter i forbindelse med Fritidspas kan det fremhæves, at:

- Fritidspas i psykiatrien kan ikke stå alene, men kræver medarbejderressourcer både i form af tovholdere og fritidsvejledere – og derfor også ledelsesopbakning
- Et godt samarbejde med Kultur og Fritidsforvaltningen er en god indgang til foreningerne i kommunen
- Manglende parathed og kapacitet hos foreninger kan være en udfordring for projektet, hvorfor fx mere formaliserede samarbejder med foreningsbestyrelser kan anbefales, så motiverede borgere ikke tabes på gulvet
- Metoden er ikke umiddelbart bæredygtig, da mange borgere har begrænset økonomisk råderum – derfor er det væsentligt for borgernes fastholdelse i foreningslivet efter Fritidspassets udløb at tilbyde hjælp til budgetlægning, så selvbetalt kontingent kan realiseres.

” Inden jeg startede, brugte jeg ca. 8-9 timer om dagen på at sidde og game på computeren. Den blev lagt til side, og jeg gamer ca. 2-3 timer om dagen nu... Jeg er startet til træning, og det giver mig energi, og jeg sover bedre om natten. Jeg kan ikke holde mig vågen til efter 01 eller 02. Det kunne jeg sagtens før. Nu er det max kl. 00, så skal jeg sove. Og så sover jeg til kl. 7, så jeg får de 7 timer der. Jeg har fået et normalt liv, efter jeg er startet til træning

Citat fra modtager af Fritidspas

KONKLUSION OG ANBEFALINGER

KONKLUSION

I projektperioden 2016-2018 har man i Shared Care samarbejdet med den overordnede målsætning at skabe og øge sundhed for psykisk sårbare borgere. Fokus har specifikt ligget på de to delmål, der dels har handlet om, at de sundhedsfremmende aktiviteter skal nå ud til en bredere målgruppe af psykisk sårbare borgere og dels at bygge bro mellem psykiatrien og det almene foreningsliv.

Som led i arbejdet med at nå delmålene er de to specifikke metoder, Rullende motionsdans og Fritidspas, blevet afprøvet. Rullende motionsdans er ny metode og er en opsøgende og udkørende aktivitet, der er tilrettelagt, så den tager højde for kendte barrierer hos målgruppen. Fritidspas er en kendt metode, som i Fritidspasprojektet er blevet afprøvet på en ny målgruppe. Her tilbydes målgruppen fritidsvejledning og økonomisk støtte til opstart i en forening i det etablerede foreningsliv og hjælpes til at undersøge mulighederne til at fastholde medlemskab ved overgangen til selvbetalt kontingent.

De to metoder har rettet sig mod forskellige målgrupper inden for et spektrum af psykisk sårbarhed. Hvor målgruppen for Rullende motionsdans har været i den lidt

tungere ende, har målgruppen for Fritidspas været i den lidt lettere ende.

Begge metoder har vist sig egnede til målgruppe og formål. I Rullende motionsdans er der opnået deltagelse fra en gruppe af borgere, som ikke tidligere har gjort brug af aktiviteter i Shared Care eller andet regi. Hvad angår Fritidspas tog langt flere borgere imod tilbuddet og omkring halvdelen er fortsat aktive i en forening efter Fritidspassets udløb. For begge metoder gælder det desuden, at både medarbejdere og borgere finder, at aktiviteterne bidrager til borgernes fysiske, mentale og sociale sundhed.

Gennemgående for arbejdet med begge metoder er, at borgernes barrierer for deltagelse i høj grad er medtænkt. Det betyder samtidig, at aktiviteterne ikke står alene, men bakkes op af engagerede medarbejdere, der understøtter borgernes deltagelse, fx gennem motivationsarbejde og følgeskab. Medarbejderressourcer og ledelsesopbakning til medarbejdernes engagement er derfor afgørende for, hvorvidt arbejdet med de to metoder kan blive en succes. I Shared Care samarbejdet var begge forudsætninger tilstede, mens der fortsat er et potentiale til at øge deltagelse og fastholdelse ved at få endnu flere medarbejdere engageret.

ANBEFALINGER

I det videre arbejde med at udvikle og forankre metoderne anbefales det særligt at holde fokus på:

Samarbejder

Gode samarbejder er yderst betydningsfulde for at begge metoder kan fungere. Godt samarbejde skal etableres og opdyrkes på alle niveauer:

- Det kommunale samarbejde med Kultur og Fritidsforvaltningen – som er med til at skabe en gode indgang til foreninger
- Foreningssamarbejdet – der skal sikre at foreningerne er gearede til at tage imod målgruppen, og omvendt sikre at foreningerne ved, hvem de kan spørge til råds om målgruppen
- Samarbejdet med væresteder – som har unik adgang til målgruppen og kan være behjælpelige med ressourcer

Motivation af medarbejdere

Den succes, som er opnået gennem afprøvning af de to metoder i projektperioden, har i høj grad beroet på en række medarbejders store engagement og interesse for projektet. Samtidig står det klart, at der fortsat er mange medarbejdere, der ikke har indgående kendskab til de muligheder psykisk sårbare borgere har for deltagelse i et aktivt fritidsliv, bl.a. i regi af Shared Care samarbejdet. Det anbefales derfor:

- At der arbejdes aktivt for at flere medarbejdere i psykiatrien forstår værdien af deltagelse i motion og andre fritidsaktiviteter og begynder at se deltagelsen som en mere naturlig del af borgernes individuelle rehabiliteringsforløb

Økonomi

Økonomi er en af de mest centrale barrierer for psykisk sårbare deltagelse i foreningsbaserede fritidsaktiviteter, hvilket understøttes af forskning på området. Samtidig står det klart, at fysisk aktivitet og andre sundhedsfremmende fritidsaktiviteter for målgruppen har potentiale til at skabe store samfundsmæssige besparelser. Der kan derfor arbejdes aktivt for:

- At de involverede kommuner udvikler en idrætspolitik specifikt på psykiatriområdet, som fx kan øremærke midler til Fritidspas og være med til at skabe legitimitet omkring anvendelsen af de medarbejderressourcer, som har vist sig nødvendige i forbindelse med at understøtte borgernes deltagelse i et aktivt fritidsliv

Social kapital

Mange psykisk sårbare borgere har et afgrænset netværk. Vel vidende at dødelighed for ensomme ofte forstås på linje med dødelighed for fx rygere og overvægtige, anbefales det (fortsat) at fokusere på, hvordan deltagelse i motion og andre fritidsaktiviteter kan generere social kapital for psykisk sårbare – uanset valg af individuelle træningsformer eller holdsport. Det kan fx ske ved:

- At understøtte etableringen af træningsfællesskaber
- At tænke i muligheder for at borgere kan ledsage hinanden
- At skabe overblik over kontingentfrie aktiviteter, som borgerne kan fortsætte i, hvis økonomi hindrer fastholdelse af medlemskab