



16-02-2009

Orientering til Socialudvalget om evaluering af Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper

Sagsnr.
2008-146635

baggrund

Dokumentnr.
2009-91267

Socialudvalget besluttede den 6. december 2006 at afsætte 545.000 kr. til at igangsætte et projekt med særlige tilbud om fysisk aktivitet til udsatte grupper. Det blev herefter besluttet at forankre projektet i Rådgivningscenter Indre By (RCI) og værestedet Idrætshuset med Jan Grothe Svensson (leder af Idrætshuset) som projektleder. Herefter blev Aage Søb Kjelgaard ansat som idrætskonsulent og instruktør.

Sagsbehandler
Julie Rahbæk Møller

Overordnet var formålet med projektet at fremme og skabe udvikling indenfor tre centrale områder: livskvalitet, metodeudvikling og motivation. Projektet blev fra start delt i to områder:

1. Den ene del havde misbrugere som målgruppe. Idrætshuset lagde hus til de fysiske aktiviteter, mens Rådgivningscenter Indre By skabte tilslutning blandt brugerne til at deltage.
2. Den anden del havde psykisk syge som målgruppe og foregik primært på de fire socialpsykiatriske bopcentre i Københavns Kommune: Thorupgaarden, Lindegaarden, Hedelund og Ringbo.

MR Handicap og Psykiatri

Bernstorffsgade 17, 4 -
lok. 444
1592 København V

Telefon
3317 3490

E-mail
XU29@sof.kk.dk

EAN nummer
5798009683038

www.kk.dk

Fælles for begge områder er uddannelsen af fysisk aktivitets konsulenter (FAK). Der deltog 18 medarbejdere: 3 fra RCI og 15 fra de 4 medvirkende bocentre. FAK-uddannelsen er et uddannelsesforløb, der dels strækker sig over 4 hele kursusdage og dels hjemmeopgaver og implementeringsforløb på centrene. Kursusbevis udskrives først, når kursisterne har implementeret mindst et projekt med fysisk aktivitet på et af centrene. Uddannelsen er udarbejdet og evalueret af Sundhedsstyrelsen og udbudt af Sinusliv. Uddannelsen udstyrer kursisterne med redskaber, der sætter dem i stand til at monitorere og tage ansvar for en forandringsproces, der sigter mod implementering af fysisk aktivitet i psykiatrien.

Projekterne blev igangsat den 1. januar 2008 og forløb frem til 31. december 2008.

Der er nu udfærdiget en evalueringsrapport, som opridser de fysiske, psykiske og sociale fremskridt hos deltagerne i projektet.

Projekt 1

Indhold

Brugere fra RCI fik tilbud om strukturerede fysiske aktiviteter i trygge rammer, hvor fysisk aktivitet og socialt fællesskab benyttes som middel til at forbedre livskvalitet, sundhed, socialt fællesskab og personlige kompetencer hos den enkelte.

Konkret har projektets tilbud i den første del af projektet i RCI-regi bestået af 3 områder:

- Fitness/styrke og boksetræning i Idrætshusets lokaler
- Boldspil mm. i Korsgadehallen
- Friluftsliv/udflugter

30 brugere var aktive i projektet, og fremmødet lå/ligger i gennemsnit på 6-9 brugere pr. træningsgang med en stigende tilgang.

Endvidere har en væsentlig del af forløbet bestået i at formidle projektets formål til personalet i RCI og få implementeret tiltagene i hele organisationen. Det deltagende personale har oplevet brugerne udtrykke glæde over den positive effekt og øgede velvære, træningen giver dem, samt været vidner til, at brugerne gradvist løfter sig og genopbygger deres fysik og selvværd.

Evaluering

Det må konkluderes, at projektet har haft sin berettigelse i behandlingen af misbrugere – fysisk aktivitet virker. Set ud fra det overordnede mål: at fremme og skabe udvikling indenfor livskvalitet, metodeudvikling og motivation, har projektet været en succes.

Baseret på både kvantitative og kvalitative metoder viser evalueringen, at deltagerne har fået forbedret deres fysiske form, har fået mere livskvalitet og er blevet mere motiverede til at nedsætte deres stof- og alkoholmisbrug. Projektet har vist sig at være en metode, som kan spredes til de øvrige rådgivningscentre i København.

En afgørende faktor for brugernes motivation under projektforløbet er det sociale fællesskab i forbindelse med træningen. Ligeledes har det en effekt, når resultaterne af træningen viser sig i form af bedre fysik, holdning, glæde og fremtoning.

Videre proces

I projektets løbetid er rådgivningscentrene i København blevet sammenlagt til ét center med lokale behandlingsenheder. Det, der før hed Rådgivningscenter Indre, hedder derfor nu Behandlingscenter Indre.

Som ekstra bonus har RCK deltaget i en Ombold fodboldturnering, hvor holdet debuterede med en tredje plads, og gav brugerne en succesoplevelse. Derudover har personalet afviklet en aktionsuge som led i en hvervekampagne og reklamefremstød for dette projekt, som er blevet døbt: "MoveOn". Projektet står nu overfor påbegyndelse af næste fase, hvor det er tanken at brede tiltagene ud til de øvrige behandlingsenheder i Rådgivningscentret i Københavns Kommune.

Aage Søe Kjeldgaard er blevet fastansat af Rådgivningscenter København som idrætskonsulent og tovholder på det videre arbejde med fysisk aktivitet af udsatte grupper. Hans løn bliver finansieret indenfor det allerede udmeldte budget for Rådgivningscenter København for 2009.

Jan Svensson (leder af Idrætshuset) har givet tilsagn om, at projektet kan fortsætte i Idrætshusets fitnesslokaler og dermed sikre projektets overlevelse og fremtid. Herudover har projektet fået fast tid i Korsgadehallen og friluftslivs- og udflugtdelen er under udvikling.

Projekt 2

Indhold

I den anden del af projektet, som foregik på de socialpsykiatriske bosteder var formålet ligeledes at øge den almene sundhedstilstand, aktivitetsniveau og livskvalitet samt forbedre/påvirke målgruppens selvværd/selvtillid og sociale kompetencer.

Fokus i denne del af projektet har dels været at motivere personalet til at medtænke og tilrettelægge fysisk aktivitet i dagligdagen og dels afvikle appetitvækkere og temadage for beboerne på centrene.

Idrætskonsulenten har således fungeret som konsulent og sparringspartner i forhold til at danne netværksgrupper bestående af nøglepersoner og ildsjæle blandt medarbejderne. Samtidig er der blevet arbejdet med at organisere og planlægge aktiviteter, som kan supplere og udvikle de tiltag og initiativer, som allerede foregår på bostederne. Denne proces har blandt andet taget udgangspunkt i en recoveryorienteret tilgang med brugerdeltagelse.

Evaluering

Thorupgaarden har deltaget i 3 arrangementer, hvor der både har været teoretiske oplæg og fysisk aktivitet for både beboere og personale. Derudover har FAK-konsulenterne udarbejdet og planlagt implementeringsforløb ud fra FAK-modellen med fuld opbakning fra ledelsen på centeret. Samtidig har ledelsen på Thorupgaarden planer om at knytte en idrætslærer til centeret for at sikre kvalitet og gennemførelse af tilbuddene. For at personalet kan motivere beboerne, er det blevet muligt for medarbejderne at træne en time pr. uge i arbejdstiden. Formålet med dette er, at der på sigt kan trækkes flere beboere med til at deltage i aktiviteterne og samtidig signalere fokus på en ny bevægelseskultur. Thorupgaarden har et tæt samarbejde med Idrætshuset og er ligeledes i gang med netværksdannelse med de andre socialpsykiatriske tilbud på Nørrebro om et idrætstilbud i Korsgadehallen.

På Hedelund er der ligeledes en konstruktiv udvikling i gang. Hedelund har ansat en projektleder, som er ansat til at varetage udviklingen på området med fysisk aktivitet. I forbindelse med ”Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper” har der været tæt kontakt med aktivitetsafdelingen, som er i gang med at formulere strategi og tiltag på området. Her er udviklingsafdelingen på Hedelund langt fremme med selv at formulere flere projekter. Hedelund har haft 3 personer med på FAK-uddannelsen, som er i gang med at forberede implementering af fysisk aktivitet i udvalgte huse. De er ligeledes i færd med at implementere et opstartsprogram for nøglepersoner. Som led i denne proces arbejder de med motivation og fastholdelse af personale. Dette tiltag går godt i spænd med idrætsprojektet.

På Ringbo er der blevet etableret en netværksgruppe med nøglepersoner fra boenhederne og aktivitetsafdelingen. Der er ligeledes uddannet 3 FAK-konsulenter, som er i gang med implementering af fysisk træning på Ringbo. I forbindelse med ’Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper’ afholdt Jan Svensson fra Idrætshuset møde med ledergruppen på Ringbo. Ledergruppen var positiv og indstillet på at bakke op om projektet samt om det videre implementeringsarbejde. Ringbo har etableret tilbud om fysisk aktivitet, bl.a. badminton,

svømning, fodbold og gå/løbegruppe. Desuden har de indledt samarbejde med bostedet Nybrogaard og Idrætsforeningen for sindslidende i Gladsaxe.

På Lindegården har de gennem det sidste år udvidet deres tilbud på området, ligesom de har etableret et netværk af nøglepersoner på tværs af boenheder. 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper' har også her afholdt møder med netværksgruppen fra Lindegården. De FAK-uddannede er også her i færd med at planlægge forløb, hvor målet er, at implementere fysisk aktivitet for beboerne i de enkelte huse og på tværs af husene.

Projektet har vist sig at være en god inspiration for både beboere og personale og har medvirket til at se tingene fra en anden vinkel, og har på samme tid motiveret til gå videre med udvikling af en bevægelseskultur.

På bostederne er der masser af god vilje og ildsjæle, som har lyst og mod på at arbejde med fysisk aktivitet i relationsarbejdet som en pædagogisk metode. Projektet har vist, at det for relativt få midler er muligt for både beboere og personale, at nå langt med indsatsområderne: bedre livskvalitet, bedre trivsel, bedre sundhed, personalefastholdelse, metodeudvikling og motivation.

Videre proces

De fire bosteder er derfor alle fortsat med den gode udvikling, som projektet igangsatte.

FAK-uddannelsen af 18 medarbejdere har vist sig at være en succes. Foruden den konstruktive effekt, det har været at være sammen med brugerne i andre sammenhænge, har projektet også en positiv betydning for personalesamarbejdet og arbejdsmiljøet generelt. Det giver andre muligheder for at indgå i en relation til brugeren og rummer mulighed for at optimere og skabe sammenhængskraft i det tværfaglige samarbejde og metodeudvikling. At kunne dyrke idræt på jobbet bevirker, at man som kollegaer bruger hinanden anderledes samt opdager og viser nye sider af sig selv og andre, som kan tilføre organisationen en værdifuld synergi.

Idrætshuset er tovholder på netværket for de FAK-uddannede, hvilket er med til at sikre, at de succesfuldt kan implementere fysisk aktivitet på deres respektive arbejdspladser. At indføre fysisk aktivitet på bostederne er en proces, der tager tid. Der har ikke været tradition for fysisk aktivitet i psykiatrien, hvilket har sat sit præg på de tilbud, der udbydes og de fysiske rammer, som er bygget gennem tiden. I 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper' har der dog vist sig velvilje og en stor interesse for udviklingen af tilbud og forhold, der gør det nemmere

for beboerne at være fysisk aktive.

I forlængelse af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper' og Socialforvaltningens rammeplan for socialpsykiatrien, vil det være oplagt at brede netværket og implementeringen af fysisk træning ud til alle bosteder i socialforvaltningen, således at der kan udvikles en kultur, som lever op til målsætningen om en bedre fysisk sundhed til borgere med psykosociale problemstillinger.