

Evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'

"Forandringens bevægelse"

**Aage Søe Kjeldgaard
Projektkoordinator/idrætskonsulent**

Indhold

Indledning	3
Baggrund for projektet	3
Projektets formål	4
Evaluerings metode	4
Evaluering af del 1: Misbrugere	6
Konkrete tiltag i opstart af projektet i Rådgivningscenter Indre	6
Målgruppe	6
Personalet som målgruppe	7
FAK-uddannelsen	8
Resultater af evalueringen af del 1: Misbrugere	10
Kvantitative resultater: ASI-målinger	10
Kvalitative resultater	12
Konklusion af del 1: Misbrugere	19
Fastholdelse lønner sig	20
Projektkoordinator/instruktørens tilgangsvinkel	20
Perspektivering	21
Evaluering af del 2: Psykisk syge	22
Målgruppen	22
Konkrete tiltag i opstart af projektet på bocentrene	22
Status	22
Konklusion på del 2: Psykisk syge	23
FAK og fremtiden	23
Udviklingspunkter	24
Perspektivering	24
Referencer	25
Bilag	25
Bilag 1	25
Projektbeskrivelse ”Fysiske aktiviteter for udsatte grupper”	25
Bilag 2	29
Spørgeskema til brug for evaluering af ’Projekt fysisk aktivitet’	29

Indledning

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. Denne evaluering tager afsæt i det projekt, som blev igangsat den 1. januar 2008 og løb frem til den 31. december 2008 (se bilag 1 for projektbeskrivelse).

Socialforvaltningens Mål- og Rammekontor for Handicap og Psykiatri er ansvarlige for projektet. Udviklingen af projektet er sket i samarbejde med Idrætshuset for psykisk syge og Rådgivningscenter Indre By (herefter RCI).

'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper' blev fra start opdelt i 2 dele:

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

Denne rapport vil evaluere særskilt på de to dele af projektet.

Til at opstarte og udføre projektet blev idrætskonsulent Aage Søe Kjeldgaard ansat. Han har fungeret som tovholder på begge projekter samt stået for den fysiske træning af deltagerne.

Baggrund for projektet

Den dokumenterede effekt af fysisk aktivitet er efterhånden evident og veldokumenteret. Som samfundsborger bliver vi gennem medierne hyppigt konfronteret med fakta og vejledning om kost, motion, sundhed og vigtigheden af at dyrke motion som led i forebyggelse af livsstilssygdomme, stress og depression. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at:

- Alle voksne bør være fysisk aktive i 30 minutter af moderat intensitet om dagen.
- Alle børn bør være fysisk aktive i 60 minutter af moderat intensitet om dagen

Det interessante i denne sammenhæng er, at udsatte grupper kan profitere mærkbart ved en systematisk implementering af fysisk aktivitet i behandling og pædagogisk praksis.

Efter resultater fra modelprojekter for 'Fysisk aktivitet i psykiatrien' som er en række modelprojekter finansieret af sundhedsstyrelsen, hvis sigte er at implementere fysisk aktivitet i behandlingen i hospitalspsykiatrien. Dette materiale danner grundlag for FAK- uddannelsen (fysisk aktivitetskonsulent) er anbefalingen til indsatsen fysisk aktivitet for udsatte grupper derfor, at:

- Alle brugere bør tilstræbe at være fysisk aktive i 60 minutter af moderat intensitet om dagen.

Derudover understøtter en videnskabelig undersøgelse af fysisk aktivitet for misbrugere (udarbejdet på Syddansk Universitet) den tese, at "hvad der er godt for mennesker i almindelighed, syntes dobbelt så godt for udsatte grupper af mennesker". Tesen indfanger essensen i at benytte fysisk aktivitet som en bæredygtig pædagogisk behandlingsmetode, og afspejler på samme tid dels et åbent land af muligheder og potentiale, dels den udfordring og opgave, det er at formidle, forankre og implementere fysisk aktivitet i etablerede organisationer og systemer.

Disse elementer danner grobund for den tilgang, der er brugt i arbejdet med og udviklingen af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'.

Projektets formål

Overordnet er formålet med 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper' at fremme og skabe udvikling på tre centrale områder: livskvalitet, metodeudvikling og motivation. Dette skal ske gennem:

- At øge brugernes aktivitetsniveau og almene velvære
- At tilbyde planlagt struktureret fysisk aktivitet, som øger energiomsætningen
- At tilbyde mulighed for indhold i dagligdagen, socialt fællesskab og tilhørsforhold i trykkes rammer
- At arbejde målrettet med fysisk aktivitet for at øge brugernes kondition, muskelstyrke samt forbedre deres generelle sundhedstilstand og livskvalitet
- At skabe rum for udvikling af social kapital, mestring og handlekompetencer, som kan understøtte brugeren i retning af at kunne skabe sig et meningsfyldt liv med stoffrihed
- At påvirke brugernes selvbillede, selvværd og sociale kompetencer i en positiv retning
- At motivere og indgyde håb
- At beskrive, dokumentere og italesætte "den gode historie", projektets erfaringer og resultater gennem metodeudvikling

Det er disse parametre, der måles på i denne evaluering.

Evaluerings metode

Det overvejende fokus under projektførelsen har været rettet mod igangsættelse af aktiviteterne, dvs. at få den praktiske og organisatoriske del på plads (afvikling af træning, deltagende personale og eksterne samarbejdspartnere, følgeordning, formidling samt hvervning af brugere). En stor del af energien er lagt i personalet som målgruppe med henblik på at få udbredt projektets potentiale til hele organisationen.

Fokus har herefter været at indsamle så meget data som mulige via ASI (Addiction Severity Index). ASI-skemaet er en standardiseret analyse af misbrugerens profil både på det fysiske, psykiske og sociale plan. Spørgeskemaet har stor validitet og er hyppigt anvendt på misbrugsområdet i samspil med kvalitativ dokumentation, såsom interviews med brugere og medarbejdere og logbøger.

Som også den videnskabelige undersøgelse fra Syddansk Universitet samt evalueringen af Hjemløse VM indikerer, er det en stor udfordring at sikre præcise kvantitative måleredskaber, som specifikt kan måle på sammenhænge i felterne: selvværd, psykisk rehabilitering og social kapital. Dette skyldes primært, at målgruppens problemstillinger er komplekse og modsætningsfyldte, og det peger på, at det er et mål i sig selv at udvikle evidensbaserede og præcise måleredskaber, som kan kvalitetssikre, monitorere og dokumentere det udbytte og den opbyggende effekt, som skabes gennem målrettet arbejde med fysisk aktivitet som pædagogisk metode.

Evalueringen af projektet på misbrugsdelen i forhold til brugerne har til hensigt at måle effekten af tiltagene og opdeles for brugernes vedkommende på fire centrale områder:

- Status på stof/medicin indtag (før/nu)
- Status på fysisk effekt (energi niveau, velvære, søvn, styrke og almene sundhedstilstand, før/nu)
- Status på tanker om fremtiden (job/uddannelse, håb og drømme)
- Status på områder, som omhandler sociale kompetencer og selvværd/selvtillid

Hernæst sigter evalueringen på at måle:

- Medarbejdernes oplevelse af processen
- Afdækning af om projektet har medført en holdningsændring, der har bidraget til refleksion og forandring

Det er vigtigt for evalueringen at synliggøre både brugernes og medarbejdernes syn på udviklingen. Derfor har der været foretaget interviews med både brugere og medarbejdere. De vigtigste resultater af disse kan læses under afsnittet om de kvalitative resultater.

Evalueringens datagrundlag består af forskellige elementer, både fysiske målinger og kvalitative interviews:

- Kvalitative interviews af aktive brugere
- Kvalitative interviews af medarbejdere aktive i projektet, både FAK- uddannede og sagsbehandlere
- ASI spørgeskema – træningsprogrammer
- Kvalitative iagttagelser, refleksioner og oplevelser af processen som helhed med baggrund i logbøger, træningsskemaer og den daglige dialog/sparring mv.

Fagligt og teoretisk er der bl.a. taget afsæt i begreber som social kapital, psykisk rehabilitering, recovery, empowerment, handlekompetence, idrætsdidaktik og relationskompetence. Og som baggrundsviden, er blandet andet benyttet evalueringsrapporter fra Syddansk Universitet ('Stofmisbrug og fysisk aktivitet', 'Krop og læring' samt 'Mere styr på eget liv') samt Ombolds landsholdsprojekt 2007.

I næste kapitel fremgår resultaterne af evalueringen, både i tabelform og som uddrag fra interviews.

Evaluering af del 1: Misbrugere

Konkrete tiltag i opstart af projektet i Rådgivningscenter Indre

Det forhold, at Idrætshuset deler adresse med RCI har gjort det muligt for projektkoordinatoren at være synlig og tilgængelig for både brugere og personale på daglig basis, hvilket har bevirket, at projektet er kommet godt i gang. Det er lykkedes fra start at etablere en god kontakt og tilslutning til projektet.

Den 14. marts 2008 blev der afholdt kick-off på projektet i form af en workshop for de tilmeldte medarbejdere, hvor der blev arbejdet med fremtidsvision/drømmeperspektiver og motivation. Der blev udvalgt tovholdere for de forskellige fokuspunkter, som det blev besluttet at arbejde videre med. Endvidere blev der udarbejdet en brainstorm med fokus på organisering og implementering af aktiviteterne, som der umiddelbart kunne handles på efterfølgende. Der blev ved samme lejlighed dannet en idræts-netværksgruppe, der i det daglige havde til opgave at koordinere, udvikle og fastholde projektet. Gruppen mødes med 14 dages mellemrum.

Siden dette møde har organiseringen og afviklingen af aktiviteterne forløbet planmæssigt, hvilket er afgørende i opstartsfasen af en forandringsproces. Der er således blevet udviklet og implementeret følgende tiltag i projektet:

- Netværksmøder hver 14 dag
- Idrætsprojekt som fast punkt på teammøder
- PR-gruppe
- Påmindelse til brugerne om træningstider via SMS-ordning
- Rulleplan for deltagende personale
- Frugt- og vandordning
- Påbegyndt metodeudvikling og kvalitetssikring af data og dokumentationsgrundlaget, ASI, trænings skemaer mm.
- Udvikling af følgeordning og relationsarbejde
- Opmærksomhed og prioritering fra ledelsen
- FAK-uddannelse af to tovholdere blandt personalet
- Vedholdenhed og stabilitet i afvikling af træningen
- Ansættelse af idrætskonsulent

Målgruppe

Projektet henvender sig til socialt udsatte misbrugere tilknyttet Rådgivningscenter Indre. Rådgivningscentrenes målgruppe er alle socialt udsatte voksne stofmisbrugere, der vurderes at have brug for en særlig behandlingsmæssig og/eller social indsats uanset forsørgelsesgrundlag og behandlingssituation. De fleste brugere er i metadonbehandling og kæmper sideløbende med blandingsmisbrug og periodiske tilbagefald.

En del af målgruppen er socialt udsatte og marginaliserede, og de har en adfærd, som gør det svært 7

Evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'

Socialforvaltningen, Københavns Kommune

Februar 2009

for dem at begå sig i det omgivende samfund på lige vilkår med den brede befolkning. Brugerne har lavt selvværd, meget lidt tiltro til sig selv og systemet, og de mangler tro på, at det er muligt at skabe sig en meningsfuld tilværelse. Mange har psykiske skader og problematikker som følge af et årelangt misbrug og opvækst betingelser mv. De befinder sig i en gråzone med uafklarede psykiatriske/dobbeltdiagnose problemstillinger. Det primære behandlingsansvar for psykotiske stofmisbrugere er placeret i Region Hovedstadens Psykiatri. Endvidere deltog yngre og ofte bedre fungerende brugere i projektet fra MEI – modtageenheden.

Målgruppens aldersspredning spænder mellem 25 – 65 år. Projektet har ingen visitationskrav og har således været et åbent tilbud til alle RCI's brugere, hvilket har medført, at vi har haft misbrugere på alle niveauer aktive i projektet.

Alle deltagere har en tæt kontakt til RCI, og de fleste blev rekrutteret via projektets nøglepersoner/kontaktpersoner og projektkoordinator/instruktør.

Personalet som målgruppe

Sekundært er det et mål at motivere personalet i Idrætshuset til at medtænke fysisk aktivitet som en del af behandlingen og pædagogisk metode i praksis. Dette kan bl.a. ske ved at medarbejderne selv medvirker ved de fysiske aktiviteter og bl.a. gennem denne relation får andre oplevelser med brugerne, således at fysisk aktivitet implementeres i behandlingsstrategier. Herudover vil der blive uddannet omkring 20 medarbejdere som fysisk aktivitetskonsulenter (FAK) i hhv. socialpsykiatriske bcentre og rådgivningscentre. Fordelingen af FAK – konsulenter er 3 i rådgivningscenteret resten er fordelt på bostederne. Disse udgør en vigtig faktor i forhold til efterfølgende fastholdelse og forankring af projektet.

Metoden

Projektet bygger på en pædagogisk metode, som tilbyder brugerne strukturerede fysiske aktiviteter i trygge rammer, hvor fysisk aktivitet og det sociale fællesskab benyttes som middel til at fremme og opnå målet om en forbedret livskvalitet/sundhed, social kapital 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

Endvidere har en væsentlig del af forløbet bestået i at formidle projektets formål til personalet og få implementeret tiltagene i hele organisationen. Dette er tilstræbt ved at benytte dialogmøder og faglig debat til at synliggøre det meningsfulde i at arbejde systematisk med fysisk aktivitet som pædagogisk metode. Senere i forløbet er disse tiltag blevet håndgribeliggjort for det deltagende personale, som har oplevet forandring gennem det sociale fællesskab. De har oplevet brugerne udtrykke glæde over den positive effekt og øgede velvære, træningen giver dem, samt været vidner til, at brugerne

8

gradvist løfter sig og genopbygger deres fysik og selvværd.

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

Ved projektets begyndelse bestod tilbuddet af en enkelt dag i fitnesslokalerne i Idrætshuset, en dag i Korsgadehallen samt udflugter hver 14. dag med friluftsliv som udgangspunkt. Senere i forløbet har vi fået mulighed for at få en ekstra dag i fitnesslokalerne.

I dag har projektet udviklet sig til at bestå af fitness og styrketræning to dage om ugen samt boksetræning. Boksetræning er en effektiv og alsidig træningsform med karakterdannende egenskaber, der kan udvikle en række kompetencer, som brugerne kan overføre og tage med sig:

- grounding med angst dæmpende effekt
- kropsbevidsthed og kobling af psykomotoriske sammenhænge
- impuls kontrol
- skærpet koncentrations- og fokuseringsevne

Dette giver en umiddelbar oplevelse af succes og effekt af træningen samt oplevelsen af at kunne mere end man troede. Hertil kommer den relationelle del med spejling, idet der ofte indgår parvise øvelser og træning overfor instruktøren og andre simulerede ”modstandere”. Træningen i Korsgadehallen har fokus på boldspil, oftest badminton og fodbold. Der ligger et inklusionsperspektiv i at benytte et tilbud i nærmiljøet, og derudover rummer holdspil gavnlige muligheder for at udvikle sociale kompetencer og læring gennem samarbejde, konfliktløsning og forhandling. Kort sagt er det et redskab til at bryde isolation og bygge bro til det omkringliggende samfund.

Udflugterne er under udvikling i samarbejde med et par kontaktpersoner. Et af målene er blandt andet at arbejde med omgangsformer, pædagogiske og sociale koder til inklusion i det øvrige samfund gennem kulturelle og friluftslivs tilbud.

FAK-uddannelsen

Udover de ovenstående indsatser er uddannelse af nøglepersoner blandt personalet til fysisk aktivitets konsulent (FAK) en del af projektets målsætning. FAK-uddannelsen er et 4-dages kursusforløb finansieret og defineret af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med 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 organisationer.

Et af kerneområderne i projektet, som også er implementeret i FAK-uddannelsen, er inddragelse af ledelse og medarbejdere som målgruppe. Det er afgørende for at sikre en vellykket implementering af fysisk aktivitet, at ledelsen synliggør projektet ved at skabe opmærksomhed og plads til at få sat struktur og organisering af tiltagene på plads allerede fra begyndelsen af projektet. Endvidere anbefales det at bakke op om engagerede nøglepersoner og ”ildsjæle”, som i praksis skal bære projektet ved at give plads og skabe rum for udviklende netværksmøder og koordinering. FAK's materiale understreger vigtigheden i at personalet deltager i aktiviteterne på lige fod med brugerne og dermed bliver engageret og får ejerskab til projektet. Yderligere anbefales det at udpege eller

frikøbe mindst to nøglepersoner, der forestår fysisk aktivitet eller eventuelt at ansætte eksterne idrætsskyndige medarbejdere.

I evalueringsrapporten 'Fysisk aktivitet i sygehusvæsnet', som danner grundlag for FAK-uddannelsen, præsenteres der 3 modeller for implementering af fysisk aktivitet: bronze, sølv og guldmodellen. Disse modeller anviser forskellige grader og ambitionsniveauer, hvis effekt og implementering er afhængige af de ressourcer, den viden og inspiration, der tilføres projekterne. Guldmodellen angives som den optimale model, hvor der ansættes en idrætsskyndig medarbejder, som tilfører viden og inspiration ud fra en idrætspædagogisk vinkel for i samarbejde med ildsjæle og nøglepersoner at koordinere og udvikle tiltagne med ledelsen. I guldmodellen er fysisk aktivitet en integreret del af organisationen på møder, personale undervisning, konferencer, værdigrundlag etc.

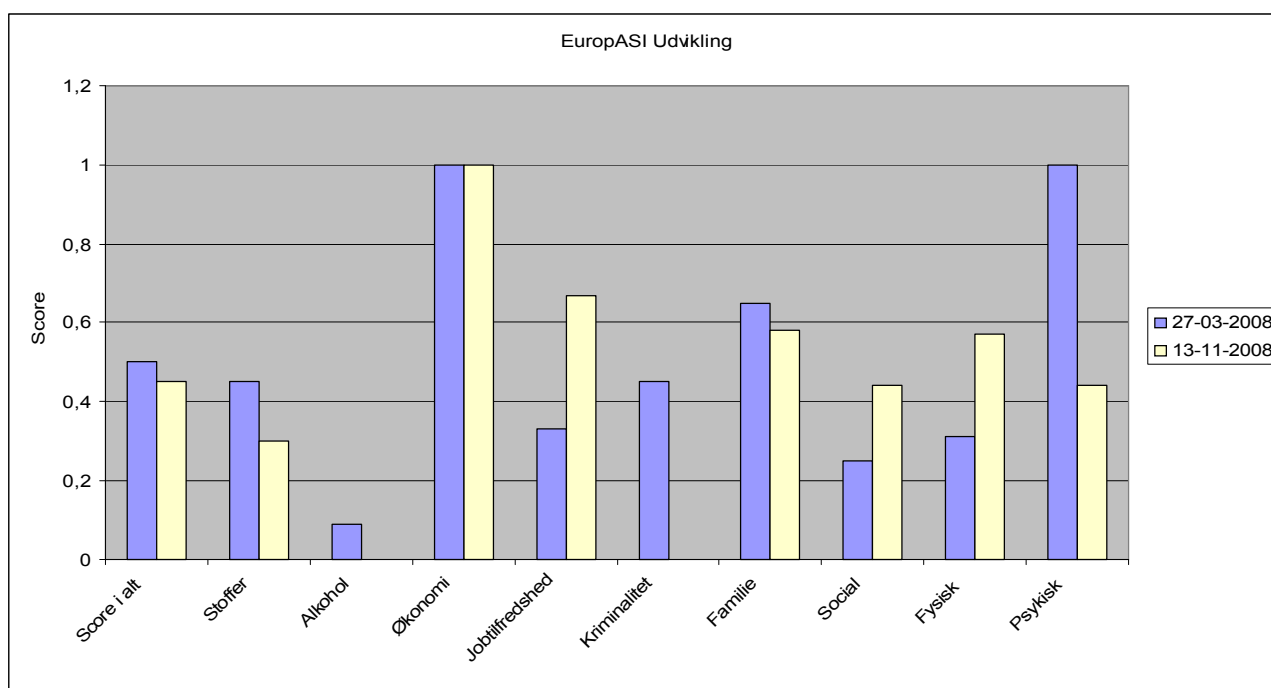
Fak-uddannelserne fandt sted den 27-28. september 2008 samt den 1. oktober 2008.

Resultater af evalueringen af del 1: Misbrugere

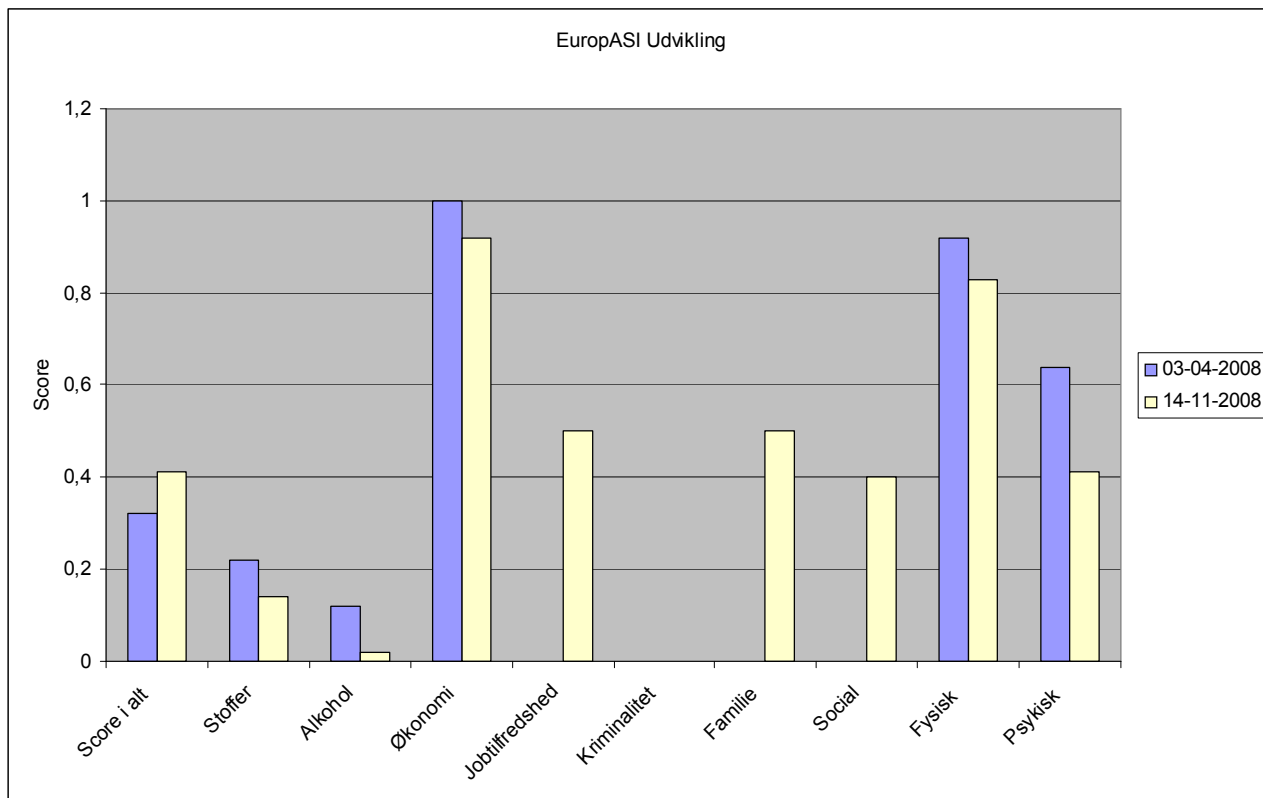
Kvantitative resultater: ASI-målinger

ASI er et interviewredskab, som benyttes af behandlere til at danne et samlet øjebliksbillede af brugernes tilstand og livssituation (samlet score) og udgør et vigtigt værktøj til udarbejdelse af en behandlingsplan. Ved at spørge ind til brugernes liv, slår søjlerne således ud på de forskellige områder: familie, økonomi, stoffer samt de sociale, fysiske og psykiske aspekter af brugernes liv. Dette projekt skal blandt andet være med til at udvikle redskaber, som præcist og troværdigt kan måle og monitorere udvikling i relation til fysisk aktivitet.

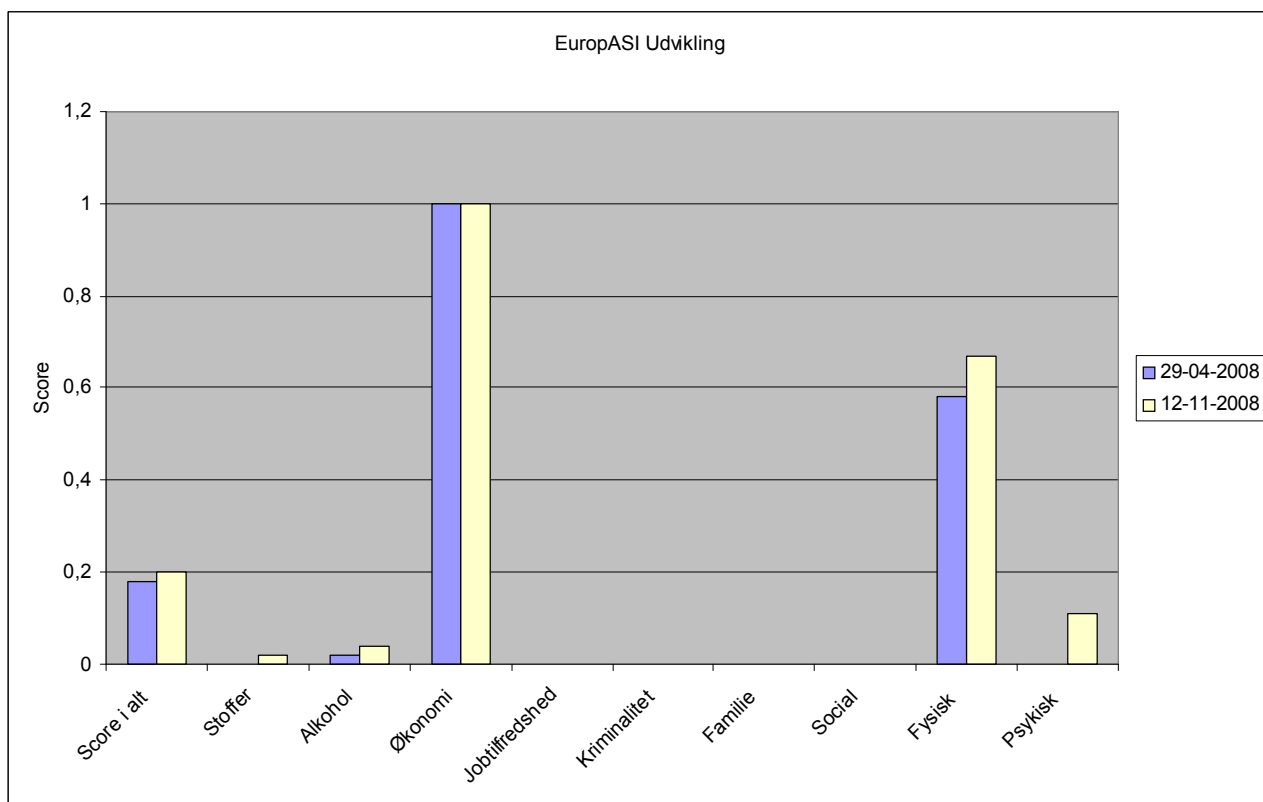
Nedenfor er der eksempler på ASI-målinger foretaget over en periode på 6-7 måneder på 4 brugere. Der skal måles over en længere periode for at resultater af fysisk aktivitet fremgår tydeligere, men de er inkluderet i denne evaluering, da de giver et foreløbigt billede af fremskridt blandt deltagerne.



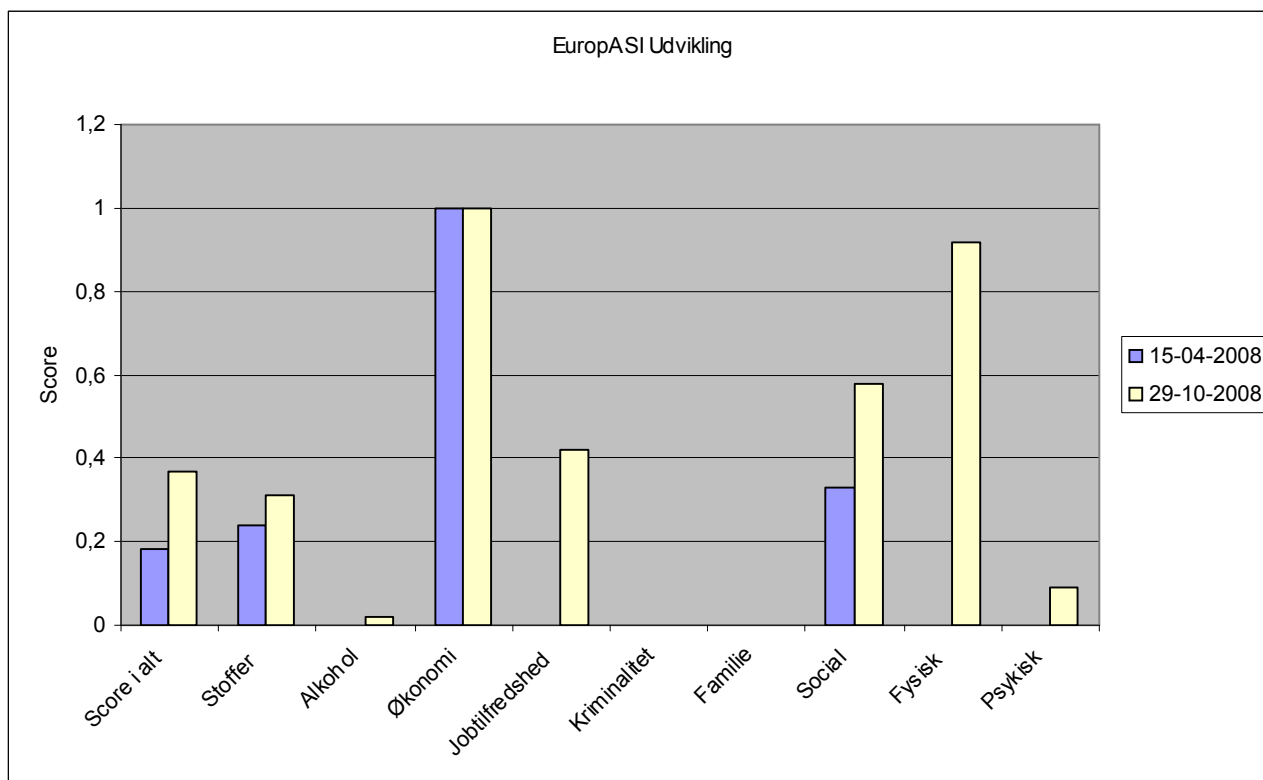
(mand 38 år)



kvinde 47 år



mand 54 år.



Mand 53 år

Kvalitative resultater

Det sociale aspekt

En afgørende faktor for brugernes motivation under projektføreløbet er det sociale fællesskab - samværet og ritualerne i forbindelse med træningen. Samvær og glæde ved fysisk aktivitet danner fundament for projektet. Det står helt klart, at fællesskabet har en stor betydning, og brugerne har klart givet udtryk for vigtigheden i at have et tilhørsforhold og et sted at mødes på lige vilkår. Omdrejningspunktet for implementeringsprocessen var forløbet med at igangsætte, formidle og hverve brugere og samt at få dem til at møde op og deltage i aktiviteterne. Dette er dels lykkedes ved fastholdenhed samt et princip om, at aflysning af træningen ikke er acceptabelt. Brugertilgangen til projektet steg løbende til projektet, men tilpassede sig efterhånden.

Det sociale aspekt kommer tydeligt til udtryk gennem den relation, menneskelige udveksling og synergi, som opstår på kryds og tværs mellem deltagerne. Det er et særligt anerkendende rum, som skabes gennem idrætten, legen og fællesskabet. Det særlige, som fysisk aktivitet kan tilføre udsatteområdet, er at tilbyde rum for udvikling af social kapital og handlekompetence, som udstyrer brugerne med redskaber og mestringstrategier, de kan tage med sig i andre aspekter deres tilværelse og bruge til at aflæse de sociale koder, som er nødvendige for at komme sig.

Begrebet 'social kapital' dækker over en fællesnævner for alle de teorier og begreber, som beskæftiger sig med værdsættende, udviklende og opbyggende mellem menneskelig udveksling og

13

Evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'

Socialforvaltningen, Københavns Kommune

Februar 2009

sammenhængskraft. Disse forhold kommer konkret til udtryk, dels under træningen (gennem de spejlinger og rollemodeller, deltagerne udveksler gennem samværet og aktiviteterne) og dels gennem den tryghed og håb, professionelle repræsenterer og signalerer gennem fastholdelse, anerkendelse og faste rammer.

Den gode fortælling bliver håndgribelig gennem kontinuerligt at tale og appellere til det latente motiverede i brugerne. En anden rollemodel, måske den mest effektfulde form, er brugerne selv. Gennem de historier, som de gensidigt fortæller hinanden ved at deltage i fysisk aktivitet, udtrykker de ønske om at ville flytte sig. Under træning opstår der i spontan glæde, synergi og læringsrum. Brugere og personale lærer og inspireres af hinanden - krop imiterer krop – og relationen beriges. Dette er udvikling af social kapital i praksis. Disse spejlinger virker motiverende på flere planer. De har stor signalværdi og levendegøres, når en bruger nedsætter sit misbrug eller kommer sig helt.

Ligeledes har det en effekt når de fysiske resultater af træningen viser sig i form af bedre fysik, holdning, glæde og fremtoning. En anden motivationsfaktor, som flere brugere fortæller om, er skræmmefaktoren, som opstår når de er vidne til påvirkede og mere kaotiske brugere, som stadig er fanget i afhængighed, desperation og jagten på næste fix.

Det minder dem om, hvor de har været og hvor let det er at falde tilbage i misbrug – det er i disse tilfælde, at et tilbud om fysisk aktivitet og fællesskab kan være afgørende for den enkelte brugers tilværelse. Brugere giver ofte udtryk for, at de får bedre det fysiske og psykiske, og at de bliver høje på en sund og naturlig måde. De føler velvære efter endt træning samt glæde ved, at de nu har et sted at komme - noget at sætte i stedet for ensomheden i en indholdsløs hverdag.

Der bliver ofte givet udtryk for det positive og motiverende ved, at der er en instruktør og fast personale tilknyttet aktiviteterne. Det at være sammen med personalet i andre sammenhænge og situationer - uden en skranke eller skrivebord mellem sig - gør en forskel og nedbryder barrierer. Dette giver mulighed for at omdefinere og optimere behandlerrollen ved at lægge vægt på relationsarbejdet og turde ligeværdigheden.

Flere af brugerne beretter, at de får positiv respons fra deres omgivelser på grund af deres træning og den effekt, den giver dem i form af bedre holdning, udseende og fysiske form. En kvindelig bruger på 47 år med dobbeltdiagnose, som har holdt fast i træningen siden start udtaler: *”Min læge siger, at han kan se, at jeg træner min holdning, og rygsmærterne er blevet bedre. Jeg har mere energi, jeg elsker at bokse, så kan jeg mærke mig selv. Jeg får det ud på en god måde. Efter træning har jeg det bedre både fysisk og psykisk, jeg kan altid mere end jeg tror, jeg kan inden træning”*. Denne bruger har jævnlige tilbagefald til alkohol, men hun giver udtryk for, at hun hurtigere kommer tilbage igen efter tilbagefald, når hun har træningen som holdepunkt.

Disse forhold giver brugerne bedre selvværd og selvtillid, og flere af dem har udtalt, at hver gang, de kommer, er det en sejr.

En 54-årig mand med en lang misbrugskarriere bag sig, og som har været med fra projektets begyndelse, er begyndt at trække sig selv ud af metadon og benzodiazepiner: *”jeg holder fast i træningen. I må holde fast i mig, det holder depressionen væk. Jeg ved ikke om jeg stadig ville være stoffri, hvis jeg ikke har kunnet komme her”*. En dag fortalte han, med glæden lysende i øjnene: ”

jeg er virus fri fra leverbetændelse, sagde prøverne i dag, og sygeplejersken sagde, at jeg var i flot fysisk form, og at jeg havde en stor overarm. Så voksede jeg sgu' 10 cm."

Denne brugers selvværd og selvtillid er steget markant under forløbet. Yderligere er han påvirket af skræmmemotivationen, som før nævnt, til at holde sig fri fra stoffer. Han minder sig selv om, hvor han kommer fra.

Ligeledes er det nødvendigt at være tålmodig og nænsom med brugernes udvikling i forhold til at komme videre i systemet med job, uddannelse etc. I den forbindelse er timing og opfølgning afgørende. Ovennævnte bruger reflekterer meget over sin egen proces, og efter en lang periode med stoffrihed, er der hos ham begyndt at komme traumer op til overfladen: *"Nu kommer de ting, som jeg tog stoffer for at glemme tilbage. Det er hårdt"*.

Disse problematikker kalder på psykologisk bistand og støtte samt en tværfaglig koordinerende indsats og må tages i betragtning, da en stor del af misbrugere har psykiske problemstillinger, som træder tydeligere frem i takt med, at misbruget aftager og de kommer sig. (Der har under forløbet ikke været tilknyttet psykologer, men det anbefales, at der på sigt med fordel ville kunne profiteres af at kombinere tiltagene med personlig afklaring og psykologisk bistand.) I denne sammenhæng støder man ofte på en ambivalens hos brugerne – et paradoks, som består i, at brugeren saboterer sin egen fremgang, når noget føles godt og sundt pga. af tidligere traumer. Heri ligger en stor udfordring i relationsarbejde med at motivere, fastholde og tilbageføre brugere, som falder fra eller får tilbagefald. Det er nødvendigt at skabe sammenhæng i indsatsen for at kunne sikre brugerne en bæredygtig udvikling hen imod en øget livskvalitet og rehabilitering.

Interview med brugerne

Der er blevet gennemført interviews med 6 brugere ud fra spørgeskemaet i bilag 2. Under de uddybende spørgsmål er der taget afsæt i en tilpasset udgave af interviewguiden fra evalueringsrapporten: 'Stofmisbrug og fysisk aktivitet - mere styr på eget liv' udarbejdet af Syddansk Universitet.

Alle 6 brugere udtrykker begejstring over tilbuddet og det sociale fællesskab omkring træningen. De 6 brugere repræsenterer målgruppen bredt, fra en bruger med dobbeltdiagnose og jævnlig alkoholtilbagefald til en yngre bruger, som er i job.

I det følgende vises uddrag af brugernes svar på de enkelte spørgsmål, som tydeliggør den positive effekt af projektet:

Har deltagelse i idrætsprojektet påvirket dit sidemisbrug?

4 ud af 6 svarer i høj grad og i nogen grad. Brugerne angiver, at deltagelse har påvirket deres stofindtag i positiv retning. En kvinde på 47 år med dobbeltdiagnose, som har fulgt projektet fra starten, angiver, at der kun har været en mindre påvirkning, som hun forklarer på følgende måde: *"Jeg ønsker hellere velvære frem for medikamenter" (...)* *Mit alkohol forbrug har været kraftigt dalende i den tid, jeg har trænet. Jeg kommer hurtigere op på hesten igen efter, at jeg er faldet i med alkohol – kroppen husker, og jeg kan mærke, jeg bliver stærkere"*.

En mand på 54 år angiver, at han er stoffri og ude af metadon. Han nævner, at *"Træningen er min 15*

Evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'

Socialforvaltningen, Københavns Kommune

Februar 2009

medicin, den holder jeg fast i. Jeg tror, den har holdt mig stoffri – den holder depression fra døren”.

Desuden nævner en 28-årig bruger, som er i job: *”Ja, mindre stoftrang, god stimuli af hjerne og krop”.*

Har deltagelse i idrætsprojektet påvirket dit medicinforbrug? (her refereres hovedsageligt til metadonforbruget).

Billedet er stort set uændret, da projektperioden har været for kort til at kunne måle en mærkbar effekt. På sigt er det et udviklingspunkt at monitorere og måle på medicinindtaget. Dog udtalte en bruger: *”Jeg har mindre behov for smertestillende og beroligende”*, mens en anden udtaler: *”Jeg ønsker på sigt at nedsætte min dosis”*. Der kan derfor spores en begyndende refleksion og ændring i brugernes syn på deres medicin/stofindtag, og hvad det gør ved deres krop og helbred.

Har deltagelse i idrætsprojektet påvirket din fysiske tilstand og aktivitetsniveau?

Alle brugere svarer positivt til dette spørgsmål. De giver udtryk for forbedret velvære, søvn, kropsfornemmelse, øget energi og kondition. En af brugerne beretter: *”Jeg har fået bedre fordøjelse og appetit, jeg spiser morgenmad igen og har taget 2 kilo på”*. En kvinde, som har haft svære somatiske problematikker udtaler: *”Min læge siger, at han kan se, min diskos er styrket og bedret betydeligt – jeg sover bedre og er ikke så forkrampet. Jeg er mere smidig”*. En tredje bruger udtaler: *”Det hjælper på min sløvhed. Jeg er mere aktiv i dagligdagen”*.

Har deltagelse i idrætsprojektet har påvirket dit syn/håb på fremtiden, job og uddannelse?

Her svarer brugerne primært ”i høj grad” og ”i nogen grad”, hvilket er meget positivt. En enkelt angiver ”hverken/eller”, da han allerede er i job, og primært ønsker at dyrke mere sport.

Om fremtiden udtaler brugerne:

”Træningen støtter mig i at tro på fremtiden”.

”Det er enormt positivt for mig – støtter mig i at søge løsninger for fremtiden”.

”Da jeg tidligere kunne opleve en håbløshed omkring min fysik og psyke, tør jeg nu bedre tro på en fremtid, hvad angår job og uddannelse”.

”På længere sigt vil jeg gerne arbejde frivilligt med unge mennesker omkring idræt. Det påvirker mig positivt. Jeg vil på et tidspunkt gerne have et job på et plejehjem”.

To af brugerne udtrykte endvidere overvejelser om at genoptage kontakten med deres børn.

Har deltagelse i idrætsprojektet påvirket dit selvværd og sociale liv?

På dette område er der en betydelig fremgang i brugernes udvikling. Brugere udtaler:

”Jeg føler større glæde – der er teamwork. Jeg har det bedre med det sociale, kan mærke sanserne, sundhed og positiv udvikling”.

”Det holder depression på afstand, jeg får meget respons fra andre omkring min krop. Jeg er mere glad og kan lide fællesskabet, jeg har fået håb”.

”Jeg får det meget bedre af sport hele vejen rundt, det støtter mig i konflikter med familien. Jeg bryder isolationen, jeg har det bedre med mig selv”.

”Ja, fysisk velvære giver mig mere overskud og bedre humør”.

”Mit selvværd er vokset, da følelsen af at kunne beherske mere end jeg troede, jeg kunne, gør at jeg langsomt føler mig mere og mere værdifuld. Den sociale kontakt i træningslokalet giver også en

følelse af selvværd”.

”Jeg føler øget selvtillid. Det hjælper på konflikterne med overboen. Jeg kan mærke træningen virker – Jeg bliver stærkere”.

Interview med medarbejdere, som har deltaget i FAK-uddannelsen

Følgende er et sammendrag af interviews af de to nøglepersoner fra RCI, som har deltaget i FAK-uddannelsen samt et interview med af en kontaktperson/sagsbehandler.

Til spørgsmålet om, hvorvidt projektet har givet mening for dem og om der er indtruffet en generel holdningsændring hos det øvrige personale, samt om de har kunnet se om motionsdelen har haft effekt på brugerne, svarede de:

June (sundhedsfaglig medarbejder): *”Det har været meget positivt. Der er sket en holdningsændring fra begyndelsen og til nu i personalegruppen efter, at nogle har deltaget i idræt og kan se og høre, hvad der sker med brugerne. Følgeordninger er afgørende for, at de mest udsatte brugere kommer til træning og bliver fastholdt, og det er også vigtigt, at kontaktpersonerne holder opmærksomheden på og deltager i projektet – bliver ved med at motivere brugerne”.*

Steve (støttekontaktperson): *”Jo, projektet giver mening. Effekten kan jo ses og er ikke til at tage fejl af. Det virker. De fysiske, psykiske effekter og det sundhedsmæssige forandringspotentiale og resultaterne taler for sig selv. Jo, der er klart sket en holdningsændring fra modstand, forbehold og barriere til en fælles forståelse, anerkendelse og begejstring over at se at det virker. Vi har i projektet formået at komme helt ud i organisationen med budskabet, for hvervning og fastholdelse af brugere er et kernepunkt, hvor følgeordninger, relationsarbejde, motivation og vedholdende opmærksomhed og støtte fra kontaktpersoner er et must i arbejdet med at ændre de gamle misbrugsmønstre og vaner til nye sunde trænings vaner. Dette projekt er et mønsterbryderprogram”.*

På spørgsmålet om det sociale element, brugernes stofindtag og velbefindende, blev der svaret følgende:

Steve: *””Det fælles tredje” (det sociale fællesskab) er afgørende for brugernes motivation og sikrer en identitet som styrker jeg-følelsen hos den enkelte. Begejstringen øger personalets motivation og engagement, fordi de kan se det virker. Ja, jeg ser og hører, at evidens træder tydeligt og klart frem i samtale med brugerne, stofrangen nedsættes, naturlig træthed og velvære forøges. De oplever et kick, som varer længere, og vi ser en egen refleksion omkring stofmisbruget. Fysisk aktivitet er et alternativt tilbud om en anden virkelighed – som modspil til det destruktive liv”.*

June: *”Jo, jeg kan se glæden når vi træner sammen brugere og medarbejdere, glæden i brugernes ansigter, der er ”det fælles tredje”. Vi kan se brugerne bekymre sig om hinanden – bemærker hinanden har et tilhørsforhold. De faste tænker meget over misbrug og kommer sig hurtigere fra tilbagefald. Fokus er flyttet fra problemer til fælles almene ting, og de tænker mere over kost, søvn og helbred”.*

Til spørgsmål vedrørende FAK-uddannelsen svarede de:

June: ”Ja, det giver mere mening, jeg har fået teoretisk baggrundsviden – ledelsen har været positiv. Jeg tror på, at det er vejen frem, og at der er en fremtid for FAK i RCK-regi. Det er min bekymring, at succesen og holdningsændringen stille og roligt løber ud i sandet – om vi kan holde gryden i kog, hvis vi ikke holder fast og minder hinanden om det vi har lært og skabt. Jeg føler, der er plads til at arbejde som FAKer. Til tider har det været lidt presset at skulle passe to jobs, så det er rart, at der bliver ansat en ekstern instruktør. Jeg kunne godt tænke mig engang at blive frikøbt eller måske være deltids FAK, men jeg er også glad for det, jeg laver nu og kan godt lide medicindelen”.

Steve: ”FAK har gjort en stor forskel i bevidsthedsprocessen i forhold til at se forskel på idræt og fysisk aktivitet og om det at implementere, justere forventninger og ambitioner med udgangspunkt i den enkelte bruger. Vi har fået plads og anerkendelse fra ledelsen til at arbejde med organiseringen af projektet. Jeg tror, det er fremtiden, og jeg vil gerne være med til at videreudvikle projektet. Desuden har vi lært om og fået øjnene op for, hvor vigtigt det er for processen, at der afsættes plads, ressourcer og opbakning fra ledelsen, både med hensyn til de økonomiske og fysiske rammer, som kan muliggøre metodeudvikling og en kvalitetssikring af de serviceydelser, vi tilbyder borgerne – og med hensyn til de fordomme, barriere og dilemmaer, der opstår blandt personalet i sådan en proces”.

Ovenstående illustrerer, at brugen af fysisk aktivitet som pædagogisk metode fremmer relationsarbejdet gennem det sociale fællesskab som et praksisfelt, der genererer social kapital hos brugerne, som er med til at udvikle personlige og sociale kompetencer, der på sigt kan øge livskvaliteten og føre til et bedre liv.

Foruden den konstruktive effekt, det har 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.

Interview med kontaktperson/sagsbehandler

Louise (uddannet pædagog og arbejder som behandler og kontaktperson i RCK):

Har projektet givet mening – har fysisk aktivitet haft en effekt på brugerne og oplever du en ændring i brugernes stofindtag?

”Ja absolut. I høj grad. Jeg kan mærke på brugerne, at det påvirker dem positivt – de får det bedre, får mere energi og velvære. Det er godt, at der er fokus på livskvalitet. Det giver god mening, og brugerne drager fordel af projektet. Desuden er det et godt supplement til de pædagogiske tiltag her”.

”Ja, jeg tror de er mere bevidste om stofindtag og reflekterer mere over det og hvad stofferne gør ved dem. Træningen er et godt alternativ at sætte i stedet. Der er en bruger, som har sagt, at

træningen er det eneste, der giver hvile og ro – en naturlig træthed – i stedet for medicin”.

Har det sociale element været centralt for brugerne/medarbejderne - holdningsændring?

”Ja, helt sikkert rigtigt meget. Det at have noget andet at mødes om er afgørende. Jeg vil gerne arbejde med brugerne i en anden sammenhæng, der er ligeværdig relation, som nedtoner magtrelationen. Træningen er et ”helle” fra stofferne, hvor de kan træde ud af stigmatiseringen – det ”fælles tredje” holder”. Jeg har oplevet en holdningsændring hos personalet fra naturlig skepsis og modstand til en tilstand, hvor behandlerne har fået øjnene op for projektet. De har set, at det virker og har bragt en masse positivt med sig. Jeg tror absolut, det er kommet for at blive. Dette er bare toppen af isbjerget, det er jeg slet ikke i tvivl om”.

Hvervning og fastholdelse af brugere?

”Jeg er imponeret af, hvor gode brugerne er til at møde op til træning. Det er vigtigt, at vi holder fast og blive ved med at motivere. Jo mere opmærksomhed, jo mere vil det sprede sig som ringe i vandet. Jeg syntes, det er vigtigt at fortsætte og ikke hvile på laurbær bladene”.

Eventuelt?

”Jeg syntes, det er et super projekt. Det er godt med en fast instruktør og FAK-folkene. Igen, vi må ikke hvile på laurbær bladene”.

Flere medarbejdere er blevet interviewet og alle tilkendegiver, at det har været positivt med en ekstern idrætskyndig/instruktør til at varetage det idrætsfaglige og hvis tilgang til brugerne og behandlingen tager udgangspunkt i fysisk aktivitet og bevægelse. De giver samstemmende udtryk for, at det har været en positiv og konstruktiv proces, som har inspireret og tilført nye vinkler og motivation til det øvrige arbejde – især relationsarbejdet, men også i forholdet til kollegaer. Denne positive udvikling og indstilling har vist sig at være dækkende for den generelle holdning hos medarbejderne.

Konklusion af del 1: Misbrugere

Det må konkluderes, at projektet har haft sin berettigelse i behandlingen af misbrugere – fysisk aktivitet virker. Erfaringer fra arbejdet med projektet understøtter de resultater og tendenser, som i løbet af de sidste par år er fremkommet gennem forskning i andre områder af landet.

Det har været succes at tilbyde og anvende fysisk aktivitet i behandlingen af misbrugere i RCK. De kvalitative betragtninger og erfaringer fra projektførelsen taler for sig selv. Fremadrettet er opgaven at udvikle troværdige kvantitative monitorerings redskaber, som kan dokumentere og skabe evidens. ASI-skemaet kan ikke stå alene i relation til måling og dokumentation af de værdier og kompetencer, der udvikles gennem fysisk aktivitet som pædagogisk metode – her tænkes specielt på livskvalitet – selvværd/tillid - socialkapital. RCK står nu tilbage med et godt grundlag for innovation, videreudvikling og forankring af struktureret fysisk aktivitet som metode og led i behandlingen af stofmisbrug.

I afsnittet om projektets formål blev der opstillet nogle mål, som gerne skulle opnås i projektets løbetid. Det må konkluderes at disse mål er opnået, selvom projektet kun har været i gang i et år. Der er foregået en dynamisk udvikling, som samtidig er i overensstemmelse med konklusionerne fra rapporten fra Syddansk Universitet 'Fysisk aktivitet og stofmisbrug – Mere styr på eget liv', hvis erfaringer har været en inspiration til metoden i dette projekt:

Fysisk aktivitet som pædagogisk metode:

- Virker opbyggende på brugernes livskvalitet
- Forbedrer brugernes personlige kompetencer og sociale relationer
- Fremmer brugernes selvværd og selvtillid
- Påvirker brugernes stofindtag og refleksion omkring deres misbrug i positiv retning
- Frembringer håb og mod på fremtiden
- Giver erfaringer, som lægger op til metodeudvikling og nytænkning
- Sætter fokus på muligheder frem for begrænsninger
- Optimerer og kvalificerer relationsarbejdet
- Bidrager til holdningsændring og udvikling af bevægelseskultur i personalegruppen

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

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 RCK).

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 i RCKs fællesrum som led i en hvervekampagne og reklamefremstød for idrætsprojektet som er blevet døbt: "MoveOn". Det er derfor tanken, at dette projekt skal udbredes til samtlige

20

Evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'

Socialforvaltningen, Københavns Kommune

Februar 2009

behandlingsenheder i Københavns Kommune.

Fastholdelse lønner sig

Et kernepunkt i projektets succes er fastholdelse og vedholdenhed. En anden afgørende faktor for at projektet er lykkedes er, at der er opnået struktur omkring de fysiske rammer i kraft af, at det er blevet muligt for at få ekstra trænings tid i fitnesslokalerne. Dette muliggør, at brugerne at kan træne to dage om ugen. Jan Svensson, som er leder af Idrætshuset har givet tilsagn om, at projektet kan fortsætte i Idrætshusets fitnesslokaler, og dermed sikres projektets overlevelse og fremtid.

Herudover har projektet fået fast tid i Korsgadehallen og friluftslivs- og udflugtdelen er under udvikling og varetages pt. af to kontaktpersoner.

Vedholdenheden har vist sig at bære frugt i form af:

- Stabil afvikling af træningen og følgeordninger
- Italesættelse af den gode fortælling om forandring
- Opmærksomhed og prioritet fra ledelsen
- Samarbejde med ildsjæle og nøglepersoner

Med en vedholdende insisteren og tro på det, som ny forskning påviser, har en virkning, er det lykkedes at implementere projektets målsætning. I øvrigt har processen medført, at personalet har fået mulighed for at dyrke motion en time pr. uge i arbejdstiden, hvilket tilfører organisationen en god synergieffekt.

Som en fuldbyrdelse af processen med dette projekt har Rådgivningscenter København valgt at satse på forankring af fysisk aktivitet som behandlingstilbud og metode, og har derfor ansat Aage Søb Kjeldgaard som idrætskonsulent og tovholder på udviklingen af fysisk aktivitet.

Idrætsinstruktørens tilgangsvinkel

Som praktiker og idrætsmand har visionen om udviklingen af en helhedsorienteret og nyskabende behandlingskoncept på udsatte-området, forankret i idrætspædagogikken, været en inspirerende udfordring. Herudover har den givet motivation til at gå foran som igangsætter og inspirator. Det 1-årige projekt har understøttet de personlige erfaringer og overbevisningen om, at idrættens opbyggende egenskaber gør en forskel og har en masse at tilbyde udsatte-området.

Den pædagogiske metode er forankret i en anerkendende og løsningsfokuseret tilgang, hvor der er lagt stor vægt på relationsarbejdet – og troen på, at ingen er håbløse – samt på social kapital, handlekompetence, udvikling af læringsrum samt værdsættende fællesskaber.

Perspektivering

Det samlede udbytte og den synergi, som bliver frigivet gennem anvendelse af fysisk aktivitet som pædagogisk metode, syntes at udvikle og understøtte positive værdifællesskaber, der kan skabe

socialkapital og håb hos brugerne. Dette kan tilføre nye metoder og vinkler til den øvrige sagsbehandling af de enkelte brugere, og rummer samtidig mulighed for at samle, målrette og kvalitetssikre indsatsen i snitfladerne og gråzonerne på misbrugsområdet.

Rapporten fra Syddansk Universitet viser, at brugerne savner og har brug for rammerne og fællesskabet omkring træningen efter kursusforløbet for at kunne fastholde motivationen. Den problemstilling giver liv til visionen om at skabe et Idrætshus for misbrugere. Et Idrætshus som arbejder helhedsorienteret med udgangspunkt i fysisk aktivitet, og kommer hele vejen rundt om den enkelte brugers problemstilling gennem:

- Målrettet visitation
- Fremskudt sagsbehandling
- Beskæftigelse og differentiering af målgruppen
- Coaching og personlig afklaring
- Undervisnings og terapiforløb
- Samarbejde og koordinering med de øvrige tilbud og aktører på området

At arbejde med fysisk aktivitet som pædagogisk metode er en handlingsorienteret og fremadrettet metode, der tager udgangspunkt i undtagelserne og det, som virker. Det er en metode, som synliggør og tilvejebringer en mangfoldighed af handlemuligheder og løsningsmodeller.

En af målsætningerne i arbejdet med projektet har været, at medarbejderne skulle kunne se meningen med at benytte fysisk aktivitet som pædagogisk metode. Det er vigtigt at synliggøre for den enkelte medarbejder, hvordan fysisk aktivitet kan tilføre udvikling og optimering af den pædagogiske praksis. Det er ligeledes vigtigt, at medarbejderne skal kunne se sig selv som bidragende og værdifulde medspillere i denne proces.

Evaluering af del 2: Psykisk syge

På psykiatriområdet er formålet ligeledes at øge den almene sundhedstilstand, aktivitetsniveau og livskvalitet samt forbedre/påvirke målgruppens selvværd/selvtillid og sociale kompetencer. Fire bosteder i Københavns kommune har været involveret i projektet: Thorupgaarden, Lindegaarden,

Hedelund og Ringbo.

Fokus i denne del af projektet har været at motivere personalet til at medtænke og benytte fysisk aktivitet i dagligdagen. Idrætskonsulenten har således fungeret som konsulent og sparringspartner i forhold til at danne netværksgrupper bestående af nøglepersoner og ildsjæle blandt medarbejderne.

Der er blevet arbejdet med at organisere og planlægge aktiviteter, som kunne supplere og udvikle de tiltag og initiativer, som allerede foregår på bocentrene. Der har været meget debat og refleksion, som har behandlet og udfordret de barrierer, som findes i medarbejdernes/organisationens overbevisninger og indstilling til ”behandlerrollen” og tilgangen til beboerne. Denne proces har taget udgangspunkt i en recoveryorienteret tilgang, resultater fra FAK-uddannelsen samt Jan Svenssons (leder af Idrætshuset) forskning på området. Denne kulturændring er en proces, som tager tid.

Målgruppen

Projektet er henvendt til de dårligst fungerende socialt udsatte psykisksyge beboere på fire bosteder i KBHs kommune. Den primære målgruppe har i denne proces været personalet: nøglepersoner og ildsjæle.

Baggrunden for at fokusere på beboere på de socialpsykiatriske bosteder/centre er bl.a. embedslægens rapport fra 2006, som peger på de særlige livsstilsproblemer, der typisk rammer de mest udsatte grupper af psykisk syge. Herudover viser undersøgelser fra Sønderjyllands og Vejle Amter, at netop denne gruppe er svært inaktive. Der er ligeledes på psykiatriområdet en voksende udfordring/problemfelt med dobbeltdiagnoser og misbrugsproblematikker.

Konkrete tiltag i opstart af projektet på bocentrene

I løbet af foråret og sommeren fandt der en positiv og dynamisk udvikling sted. Der blev igangsat og afholdt workshops og tiltag med fysisk aktivitet og leg i samarbejde med nøglepersonerne på bocentrene. Her deltog både personale og beboere. Efterfølgende er der blevet dannet idrætsnetværk med nøglepersoner og tovholdere, hvor idrætskonsulenten løbende har bistået med støtte til udvikling, organisering og implementering af tiltagene gennem sparring, inspiration og motivation. Efter FAK-uddannelserne har der hovedsageligt været telefonisk kontakt og sparring med nøglepersoner og tovholderne.

Status

Denne del af projektet, som henvender sig til socialpsykiatrien er forløbet planmæssigt, og der er blevet fulgt godt op på den begejstring, energi og optimisme, som blev skabt i begyndelsen. Jan Svensson ledsagede projektkoordinator Aage Søb Kjeldgaard på det første møde rundt på bocentrene, hvor han løbende har været i dialog med ledelsen på enkelte centre. Efterfølgende har idrætskonsulenten været i kontakt med tovholderne og nøglepersonen på de fire bocentre. Der er blevet lagt vægt på at samle ildsjæle, som skulle danne de netværksgrupper, der skal bære aktiviteterne videre. Der er efterfølgende afholdt workshops og møder med projektnetværksgrupperne med fokus på fremtidsvisioner/drømmeperspektiver, ønsker/behov, samt organisering og fastholdelse af projektet.

På flere af bocentrene er der blevet iværksat projekter og tiltag med fysisk aktivitet og bevægelse. I disse tilfælde har projektet været en god inspiration og har medvirket til at se tingene fra en anden 23

Evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'

Socialforvaltningen, Københavns Kommune

Februar 2009

vinkel og har på samme tid motiveret til gå videre med udvikling af en bevægelseskultur.

Udviklingen kulminerede med FAK-uddannelserne, hvor nøglepersonerne blev inspirerede til at sætte fokus på at implementere og arbejde med fysisk aktivitet som pædagogisk metode, og de satte projektet i perspektiv og åbnede øjnene for de nye muligheder, denne metode åbner op for.

Konklusion på del 2: Psykisk syge

FAK og fremtiden

Efter FAK-uddannelserne i oktober 2008 er netværksgrupperne blev telefonisk kontaktet af idrætskonsulenten, som også har deltaget i netværksmøde på Thorupgaarden. Bostederne har gode fysiske rammer såsom ude-arealer og adgang til naturen, fitnessrum og udstyr. Med en gennemfattende implementering og forankring af de metoder, som det anbefales at bruge i FAK's materiale, vil man kunne nå langt. Disse metoder består af:

- Prioritering og opbakning fra ledelsen
- Rum og ressourcer til at tiltagene kan udvikles
- Faste møder
- Tovholdere
- Turnusordninger
- Ansættelse af idrætskyndige
- Fysisk aktivitet skrives ind som del af stillingsbeskrivelser og jobopslag
- Fysisk aktivitet skrives ind i organisationens værdigrundlag

Denne proces er i fuld gang på de fire bocentrene, hvor formålet er, at FAK-nøglepersonerne skal undervise deres kollegaer i at bruge det, de har lært på uddannelserne.

Der har været ydret ønske om opfølgning og netværk i forbindelse med FAK-uddannelserne som et led udviklingen. Jan Svensson har givet tilsagn om, at Idrætshuset fortsat kan danne ramme om FAK-netværkerne, opfølgning og erfaringsudveksling, evt. i samarbejde med Thorupgaarden.

På Thorupgaarden, er der fortsat en frugtbar og positiv proces i gang med fuld opbakning fra ledelsen, som blandt andet har medført, at medarbejderne nu har mulighed for 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. Desuden står FAK'erne over for snarest at påbegynde undervisning, vidensdeling og sidemandsoplæring.

På Hedelund er der ligeledes en konstruktiv udvikling i gang. Idrætskonsulenten er løbende i dialog med tovholderen/projektlederen for Hedelunds aktivitetsområde. Her er de ligeledes i færd med at implementere et opstartsprogram for nøglepersoner. Erfaringen er også her, at en langsigtet kulturændring må starte med, at personalet skal gå foran. Personalet skal altså selv have lyst og udstyres med viden til at arbejde med fysisk aktivitet. Som led i denne proces har Hedelund fået bevilget en pulje fra Forebyggelsesfonden til at arbejde med motivation og fastholdelse af personale. Disse tiltag går godt i spænd med idrætsprojektet.

På Ringbo har netværksgruppen og FAK-nøglepersonerne foretaget en ledelsessamtale og er i

24

Evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'

Socialforvaltningen, Københavns Kommune

Februar 2009

færd med at samle tovholdere fra de øvrige boliger til deltagelse i udvikling og fastholdelse af fysiske aktiviteter. Desuden har de indledt samarbejde med bostedet Nybrogaard og Idrætsforeningen for sindslidende i Gladsaxe.

På Lindegården har de en aktiv aktivitetsafdeling, som har planlagt et forløb med de FAK-uddannede medarbejdere om samarbejde, undervisning og implementering af tiltagene.

Udviklingspunkter

På bocentrene 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. Her har ledelsen og politikerne på området en afgørende rolle i forhold til at muliggøre en ny vej for udvikling og en bevægelseskultur. Dette skabes ved at støtte og bakke om flere projekter og tiltag af samme art som dette 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'. Projektet har vist, at det for relativt få midler er muligt for både beboere og personale, at nå langt med indsatsområderne: bedre livskvalitet, trivsel, sundhed, personalefastholdelse og arbejdsglæde.

Perspektivering

Nyere forskning og andre faktorer peger på, at udviklingen går i retning af større udbredelse af fysisk aktivitet som pædagogisk metode. I 'Fælles ansvar II' bliver der præsenteret en række hensigter og initiativer, som skal give samfundets vanskeligt stillede mulighed for at skabe sig en meningsfuld tilværelse. Dette understøtter Idræts-kraftcentre rundt om i landet, som arbejder med socialt udsatte, fysisk aktivitet og inklusion.

Endvidere har socialpsykiatrien haft længere tids erfaring med hensyn til idrætsforeninger. Misbrugsområdet kan i høj grad drage fordel af socialpsykiatriens erfaringer, især set i forhold til recovery-tanken, som vil kunne bidrage konstruktivt til misbrugsbehandlingen.

Der vil samtidig i fremtiden kunne drages fordel af et større tværsektorielt samarbejde for dermed at imødekomme og være på forkanten med udviklingen i samfundet. Her tænkes især på dobbeltdiagnose-problematikken, kriminalitet, nye misbrugsmønstre og nye målgrupper indenfor området af socialt udsatte. Her kan der arbejdes side om side på at skabe større rummelighed i erhvervslivet og samfundet generelt. Det kræver en indsats, som griber ind på flere fronter, og som arbejder for at fremme inklusion og at samle viden og erfaring fra arbejdet med fysisk aktivitet i relation til udsatte grupper.

Referencer

Evalueringsrapport fra Syddansk Universitet – Center for forskning i idræt, sundhed og civilsamfund: ”Stofmisbrug og fysisk aktivitet – Mere styr på eget liv” udarbejdet af: Pernille Vibe Rasmussen og Kirsten Kaya Roessler.

Evalueringsrapport: ”Fysisk aktivitet i sygehusvæsnet – modelindsats på psykiatriske afdelinger.” Udgivet af sundhedsstyrelsen og udarbejdet af Rådgivende Sociologer og Sinusliv.

Evalueringsrapport af OMBOLDS Hjemløselandsholdsprojekt 2007. Skrevet af Jens Tage Nilsen, bestyrelsesformand i OMBOLD.

Bilag

Bilag 1

Projektbeskrivelse ”Fysiske aktiviteter for udsatte grupper”

Baggrund

Socialudvalget besluttede på udvalgsrådet den 6. december 2006 at igangsætte et projekt med særlige tilbud om fysisk aktivitet til udsatte grupper. Den 25. april 2007 godkendte Socialudvalget at overføre de uforbrugte midler fra forsøget om sikkerhedsprøjter på 545.000 kroner fra 2006 til 2007, så forsøget om fysisk aktivitet kunne sættes i gang. Som følge af forvaltningens forventede merforbrug i 2007 har der imidlertid været overvejelser om at lade midlerne til projektet indgå i finansieringen af det forventede merforbrug. I juli 2007 blev det afklaret, at midlerne ikke skal indgå i disse besparelser.

Socialforvaltningen påregner at anmode om overførsel af restmidler til 2008, så hele forsøget kan gennemføres.

Det er Socialforvaltningens mål- og rammekontor for voksne med særlige behov (MR Voksne), der er ansvarlige for projektet. Udviklingen af projektet er sket i samarbejde med Idrætshuset for psykisk syge og Rådgivningscenter Indre By.

Projektets formål

Beboere og brugere

Overordnet er formålet med projektet at øge hhv. beboere på socialpsykiatriske bocentre og brugere af Rådgivningscenter Indre by fysiske aktivitetsniveau – her forstået som planlagte struktureret fysisk aktivitet, der øger energiomsætningen.

Målet er, at de fysiske aktiviteter vil medvirke til at forbedre deltagernes kondition, øge deres muskelstyrke og måske medføre væggtab (gælder især for beboerne på socialpsykiatriske bocentre). Men der er også et mål om at aktiviteterne vil øge deltagernes livskvalitet – i form sociale kontakter,

give bedre alment velvære, bedre humør og mere stabilitet og struktur i hverdagen.

Personale

Endvidere er det et mål, at personalet i højere grad begynder at indtænke fysiske aktiviteter som en del af beboernes/brugernes hverdag. Herudover at uddanne op mod 20 medarbejdere hhv. i socialpsykiatriske bcentre og rådgivningscentre til fysisk aktivitetskonsulenter. Disse vil være en vigtig del i forhold til efterfølgende forankring af projektet.

Dokumentation

Endelig er dokumentation et nøgleord i projektet. Dokumentationsgrundlaget er imidlertid forskellig de to målgrupper imellem.

Hvad angår beboere på socialpsykiatriske bcentre foretages med start i november 2007 på bcenter Lindegården i Roskilde en kortlægning af beboernes hverdagsaktivitetsniveau. Undersøgelsen foretages af medarbejderne på bcentret og resultaterne behandles af studerende ved idrætsstudier på KU med bistand fra Idrætshuset for psykisk syge. Resultaterne vil således være projektets datagrundlag og det er forventningen, at undersøgelsen kan gentages ved projektets afslutning.

Hvad angår brugere af Rådgivningscenter Indre by bruges ASI-redskabet. ASI bruges allerede i Rådgivningscentrene og har den fordel, at den også ”slår ud også på fysikken” – dvs. det kan reelt fortælle om, der er sket en fysisk ændring samt ændringerne på andre parametre hvad angår livskvalitet. Målingerne foretages løbende af behandlerne på Rådgivningscenteret.

Projektets målgruppe

Den primære målgruppe for projektet er beboere i de københavnske psykiatriske bcentre (beliggende i og uden for Københavns Kommune) samt brugere af Rådgivningscenter Indre By, som er stofmisbrugere enten i starten af et behandlingsforløb eller i længerevarende behandlingsforløb.

Baggrunden for at fokusere på beboere på socialpsykiatriske bcentre er bl.a. embedslægens rapport fra 2006, som peger på de særlige livsstilsproblemer, som typisk rammer svært psykisk syge. Herudover viser undersøgelser fra Sønderjyllands og Vejle Amter, at netop denne gruppe er svært inaktive.

Typisk er stofmisbrugere i behandlingenheder i langvarige, relativt stabile forløb. Forventningen er, at det ikke vil være problematisk at motivere, men mere at fastholde brugere i fysiske aktiviteter. Derfor anses det for hensigtsmæssigt at knytte projektet til et tilbud med erfarne medarbejdere i tilbud i nærområdet.

Det vil være frivilligt for beboerne og brugerne at deltage i aktiviteterne i tilknytning til projektet.

En anden målgruppe for projektet er personale på socialpsykiatriske bcentre og i Rådgivningscenter Indre by. Personalet vil få en vigtig opgave i forhold til at motivere til fysisk aktivitet, hvorfor det er essentielt de indgår som medspillere i projektets forløb. Derfor tænkes særligt i ”ildsjæle”, som finder fysisk aktivitet væsentlig og vil arbejde aktivt for at gøre fysisk aktivitet en større del af

beboernes/brugernes hverdag. Endvidere indgår et uddannelsesforløb i projektet.

Projektets indhold

Primært er indholdet i projektet at tilbyde muligheder for beboere på socialpsykiatriske bcentre og brugere i Rådgivningscenter Indre by for fysiske aktiviteter – hovedsagligt idrætsmæssige aktiviteter.

Sekundært at motivere medarbejderne på bcentre og i Rådgivningscenter Indre by til mere at tænke fysiske aktiviteter ind i det pædagogiske arbejde med beboerne/brugerne. Dette kan bl.a. ske ved at medarbejderne selv medvirker ved de fysiske aktiviteter og bl.a. af den vej får andre oplevelser med beboerne/brugerne.

Der ansættes en (evt. to hhv. 37 og 10 timer) medarbejdere i projektet.

Medarbejderopgaver

Med baggrund i den viden og de faglige kompetencer Idrætshuset for Psykisk syge besidder, forankres projektet i huset. Der ansættes en idrætsuddannede/-kyndige medarbejder (37 timer) og evt. en skånejobber med idrætsfaglig viden (10 timer). Opgaven for medarbejderne bliver:

- Kortlægning af behov/ønsker til idrætsaktiviteter blandt beboerne på psykiatriske bcentre set i forhold til de aktiviteter, der allerede er. Kortlægning vil ske i samarbejde med personale på stederne, som varetager opgaver af ”fysisk aktivitetskarakter”.
- Kortlægning af behov/ønsker til idrætsaktiviteter blandt brugerne af Rådgivningscenter Indre By. Kortlægningen vil foregå i samarbejde med personale på stedet.
- Planlægning og organisering af idrætsaktiviteter på de socialpsykiatriske bcentre set i forhold til hvilke faciliteter, der er på stederne. Dette vil foregå i samarbejde med medarbejderne på stederne. Der vil afhængig af kompetencerne på stederne i større eller mindre omfang også blive tale om at forestå nogle idrætsseancer.
- Planlægning og organisering af idrætsaktiviteter i haller (forhåbentlig Korsgadehallen) samt Idrætshuset for psykisk syge. Dette vil foregå i samarbejde med medarbejderne på stedet. Der vil afhængig af kompetencerne på stedet i større eller mindre omfang også blive tale om at forestå nogle idrætsseancer.
- Løbende udarbejde aktivitets- og erfaringsdagbog som dokumentationsgrundlag. Her vil blive tale om beskrivelse af/refleksion over hvad og hvorfor ting virker og ikke virker, herunder daglige kommentarer i forhold til forløbene.
- Motivere og sparre med medarbejdere i hhv. bcentre og rådgivningscenter i forhold til deltagelse i projektet og evt. problemer, der måtte opstå undervejs.
- Evt. medvirke til skabelse af netværk mellem personaler på stederne
- Forskellige ad hoc-opgaver.

Mål for projektet

Mål for projektet (i forhold til de enkelte brugere) skrives ind, når udgangspunktet (basis) kendes²⁸

Evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'

Socialforvaltningen, Københavns Kommune

Februar 2009

– dvs efter fysisk aktivitetsundersøgelsen er foretaget på Lindegården og ASI er foretaget på RCN for de brugere, der ønsker at deltage. Der kan sagtens komme brugere til løbende i projektet.

Formidling af projektet

Formidling af projektet vil foregå opdelt for de enkelte områder.

Hvad angår psykisk syge-området vil formidling ske dels via udsendelse af brev (evt. med brochure) til bocentre (evt. udvalgte bocentre) samt en præsentation af projektet på et forstandermøde.

Medarbejder(e) i projektet vil evt. medvirke heri. Såfremt det vurderes, at der er behov vil der kunne foregå præsentationsseancer på de enkelte bocentre med deltagelse af personale og beboere.

Hvad angår stofmisbrugsområdet vil en præsentation ske på Rådgivningscenter Indre By med medvirken af leder af idrætshuset samt medarbejder(e) i projektet. Målgruppen for præsentationen er medarbejdere samt evt. brugere af stedet. En senere præsentation målrettet brugere kan arrangeres.

Overordnet styregruppe

Der skal nedsættes en overordnet styregruppe og udarbejdes kommissorium herfor. Det forslås, at styregruppen består af John Bjerregaard (RCN), Jan Svensson, en medarbejder fra MR-misbrug og AN. Mødekadence for styregruppen forventes at være en gang i kvartalet.

Tidslinie

Projektet forventes at løbe fra januar til og med december 2008. Det afhænger imidlertid af, hvorvidt der er ansat en medarbejder pr. 1. januar 2008.

Januar – marts: Afdækning af behov og ønsker hos beboere og brugere på stederne, motivering af personale, planlægning og organisering af aktiviteter.

Marts – december: planlægning og organisering af aktiviteter på stederne. I efteråret planlægges uddannelse af fysiske aktivitetskonsulenter (september), sparring og overdragelse af aktiviteter til stederne selv, afrunding og opsamling på projektet.

Forankring

Det er forventningen, at mange af de igangsatte aktiviteter vil fortsætte evt. udvides efter projektets afslutning – ikke mindst under indflydelse af de medarbejdere (ildsjæle) og uddannede fysiske aktivitetskonsulenter, som har været aktive under projektet.

Bilag 2

Spørgeskema til brug for evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet'

Bruger:

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	Slet ikke
Har deltagelse i idrætsprojektet påvirket dit side misbrug Uddybning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	Slet ikke
Har deltagelse i idrætsprojektet påvirket dit medicin indtag Uddybning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	Slet ikke
Har deltagelse i idrætsprojektet påvirket din fysiske tilstand og aktivitetsniveau Uddybning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	Slet ikke
Har deltagelse i idrætsprojektet påvirket dit syn/håb på fremtiden, job og uddannelse Uddybning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	Slet ikke
Har deltagelse i idrætsprojektet påvirket dit selvværd og sociale liv Uddybning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
