

14. Evaluering af projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper (2008-146635)

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. Projektet blev forankret i Rådgivningscenter Indre By og værestedet Idrætshuset og forløb fra den 1. januar 2008 frem til 31. december 2008. Socialudvalget har pålagt socialforvaltningen, at evalueringen af projektet, som blev forelagt udvalget til efterretning den 4. marts 2009, bliver drøftet.

INDSTILLING OG Beslutning

Fejl! Ukendt betegnelse for dokumentegenskab. indstiller,

1. at Socialudvalget drøfter evalueringen.

Problemstilling

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 med forskellige målgrupper:

1. Misbrugere: Idrætshuset lagde hus til de fysiske aktiviteter, mens Rådgivningscenter Indre By skabte tilslutning blandt brugerne til at deltage.
2. Psykisk syge: Foregik primært på fire socialpsykiatriske bocentre i Københavns Kommune: Thorupgaarden, Lindegaarden, Hedelund og Ringbo.

Fælles for begge områder var uddannelsen af fysisk aktivitets konsulenter (FAK). Der deltog 18 medarbejdere fra Rådgivningscenter Indre By og de medvirkende bocentre. Uddannelsen udstyrer kursisterne med redskaber, der sætter dem i stand til at implementere fysisk aktivitet i psykiatrien. Der er nu udfærdiget en evalueringsrapport for hele projektet.

Løsning

Projekt 1:

Indhold

Brugere fra Rådgivningscentre Indre By fik tilbud om strukturerede fysiske aktiviteter i trygge rammer, hvor fysisk aktivitet og socialt fællesskab bliver benyttet 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 Rådgivningscenter Indre By 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 ligger i gennemsnit på 6-9 brugere pr. træningsgang med en stigende tilgang.

Derudover har en vigtig del af forløbet bestået i at formidle projektets formål til personalet i Rådgivningscenter Indre By.

Evaluering

Set ud fra det overordnede mål: at fremme og skabe udvikling indenfor livskvalitet, metodeudvikling og motivation, har projektet været en succes. Evalueringen viser, 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 projektførelsen er det sociale fællesskab i forbindelse med træningen. Samtidig har det en god indvirkning på brugeren, når resultaterne af træningen viser sig i form af bedre fysik, holdning, glæde og fremtoning.

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 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 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

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.

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.

Økonomi

Projekt 1:

Idrætskonsulenten og tovholderen på projektet, som blev ansat ved projektets start, er blevet fastansat af Rådgivningscenter København. 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:

FAK-uddannelsen bestod af et 4-dages kursusforløb finansieret og defineret af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Sinusliv. De efterfølgende tiltag på de 4 bosteder er økonomisk finansierede indenfor rammerne af bostedernes budgetter.

Videre proces

Projekt 1:

I projektets løbetid er rådgivningscentrene i København blevet sammenlagt til ét center med lokale behandlingsenheder. Projektet står nu overfor påbegyndelse af næste fase, hvor tiltagene skal bredes ud til de øvrige behandlingsenheder i Rådgivningscentret i Københavns Kommune.

Projekt 2:

Idrætshuset er tovholder på netværket for de FAK-uddannede, hvilket er med til at sikre, at de succesfuldt kan indarbejde fysisk aktivitet på deres respektive arbejdspladser.

Derudover vil de erfaringer, som 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper' har affødt, blive integreret i initiativerne om kost- og motionspolitik i rammeplanen for socialpsykiatrien. Dermed kan man brede netværket og implementeringen af fysisk aktivitet 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. Derudover er der foretaget konkrete tiltag for fremtiden:

- På Hedelund er der blevet ansat en projektleder, som er ansat til at varetage udviklingen på området med fysisk aktivitet.
- På Thorupgaarden har ledelsen planer om at knytte en idrætsslærer til centeret for at sikre kvalitet og gennemførelse af tilbuddene om fysisk aktivitet.
- 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 er de FAK-uddannede i færd med at planlægge forløb, hvor målet er, at implementere fysisk aktivitet for beboerne i de enkelte huse og på tværs af husene.

Anette Laigaard

/ Sven Bjerre

bilag

[Evaluering af 'Projekt fysisk aktivitet for udsatte grupper'](#)

