

Evalueringsnotat – Idræt For Sindet

Oxford Research har foretaget en mindre evaluering af Idræt For Sindets betydning for målgruppen. Evalueringen er baseret på to forskellige kilder:

- Idræt For Sindets eget producerede materiale.
 - Materialet indeholder videooptagelser af aktiviteter i Idræt For Sindet regi samt interviews med medlemmer, idrætskonsulenter og politikere.
- Interviews med kommunale idrætsmedarbejdere
 - Oxford Research har gennemført 3 interview med kommunalt ansatte idrætskoordinatorer, som i større eller mindre grad arbejder sammen med en Idræt For Sindet forening.

Evalueringen er opsamling af, hvad medlemmer og idrætsprofessionelle vurderer, at Idræt For Sindets foreninger betyder for medlemmerne. Evalueringen giver samtidig de idrætsprofessionelles vurdering af, hvad Idræt For Sindets foreninger betyder for kommunernes rehabiliteringsindsats. Endelig viser evalueringen også, hvilken rolle Idræt for Sindets sekretariat og medarbejdere spiller for de lokale foreninger. Hvis effekterne af Idræt For Sindets arbejde skal dokumenteres kræver det en langt mere omfattende evaluering med et stort datagrundlag, men med dette notat er linjerne lagt for, hvad der kan være relevant at afdække nærmere i en større evaluering.

Om Idræt For Sindet

Idræt for Sindet er en indsats under Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), der har eksisteret siden 1996. Idræt for Sindet arbejder særligt med skabelsen af idrætsforeninger for og drevet af borgere med psykiske vanskeligheder. Idræt for Sindet arbejder for, at enhver sindslidende kan deltage fast i idrætsaktiviteter og nyde det sociale fællesskab, som idrætsforeninger tilbyder. På denne måde er Idræt for Sindet specialiserede i at tilpasse idrætstilbud til psykisk sårbare personer med henblik på, at de kan indgå i et idrætsfællesskab og senere blive en del af de almindelige, etablerede idrætstilbud.

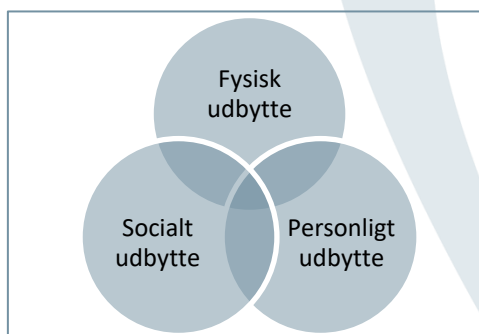
DAI har i samarbejde med DIF drevet og støttet indsatsen med Idræt for Sindet. DAI er et af de største specialforbund under DIF og har mere end 800 aktive idrætsforeninger. Med Idræt for Sindet etableres idrætsforeninger særligt for psykisk sårbare personer. Idræt for Sindet etablerer idrætsforeninger, der er tilknyttet en kommunal idrætskoordinator, som tilbyder ekstra støtte til foreningerne og deres medlemmer. Som ved en ordinær forening er det dog medlemmerne selv, der har hovedansvaret for at drive og udvikle foreningen. På denne måde får brugerne mulighed for at tage ansvar og føle sig som en vigtig del af et fællesskab. Ifølge Idræt for Sindet er foreningslivet en støtte for de psykisk sårbare, der hjælper dem med at udvikle deres mestring af eget liv.

Idræt for Sindet er i øjeblikket aktive i over 40 kommuner. Idræt for Sindet skal forstås som et initiativ, der organiserer og støtter en række idrætsforeninger under sig. Samarbejdet med kommunerne er derfor centralt, og idrætsaktiviteterne er afhængige af kommunens og foreningens egne ønsker. Idræt for Sindet yder rådgivning, faglig støtte og sparring til kommuner angående idræt for socialt udsatte.

Idræt for Sindet arrangerer årligt en række idrætsarrangementer på tværs af foreningerne, herunder kan bl.a. nævnes Frilufttugen, Cykeltur 10-10-10 og Sund By Walk and Run. Derudover fungerer Idræt for Sindet som en aktiv konsulenttjeneste for IFS-foreninger, en vidensbank om idræt for psykiatrien, netværksfacilitator og en uddannelsesudbyder.

1.1 BETYDNING FOR MEDLEMMERNE

Udsagnene fra medlemmer og de idrætsprofessionelle peger på tre forskellige former for udbytte. Deres udbytte er her forstået, som det de tager med hjem, når de har deltaget i en foreningsaktivitet. De tre former for udbytte er illustreret i figuren til højre, som også viser, at de tre udbytteformer er gensidigt understøttende.



Medlemmerne får for det første et **fysisk udbytte** ud af deltage i idrætsaktiviteterne. De kommer ganske enkelt i bedre form, og får brugt deres krop. Det fysiske velvære smitter ifølge de idrætsprofessionelle også af på medlemmernes psykiske velvære. Det er med til at give mere overskud i hverdagen.

”man får mere energi af det, og når man har det psykisk svært kan man godt mangle energi. Det med at dyrke noget motion, det får man meget mere energi af, og det er så fedt.” (Deltager i Sund by løbet arrangeret af IFS)¹

For det andet får medlemmerne et **socialt udbytte**. De får noget struktur i deres hverdag og noget at stå op til. Idrætsaktiviteterne hjælpe medlemmerne med at bryde isolationen. På sigt kan deltagelse i aktiviteterne også give deltagerne netværk med de øvrige deltagere. Endelig kan det at deltage i aktiviteter i en IDRÆT FOR SINDETforening blive et springbræt til at prøve sig selv af i andre fællesskaber såsom ordinære idrætsforeninger.

For det tredje giver idrætsaktiviteterne et **personligt udbytte** i form af øget selvværd. Idrætsaktiviteterne giver medlemmerne nogle succesoplevelser, og de føler sig inkluderet og anerkendt i det fællesskab idrætsforeningen og idrætsaktiviteterne udgør.

De tre overordnede former for udbytte er gensidigt understøttende. En af de interviewede idrætskoordinatorer opsummerer det udbytte, han kan se medlemmerne får.

*Det betyder utroligt meget for medlemmerne. Det giver dem først og fremmest noget livs kvalitet. Det er med til at bryde isolationen og får dem ud af deres lejligheder eller bosteder. For de unge især er det også med til at give dem noget struktur i hverdagen og noget døgnrytme. Det handler om at komme ud, bryde isolationen og få mødt nogle andre mennesker i en tryk ramme.
(Idrætsmedarbejder, Holbæk Kommune)*

*Det giver også noget fysisk form, som kan være med til at skabe et psykisk velvære. Vi er overbevist om, at det giver færre indlæggelser, kortere indlæggelser og en hurtigere rehabilitering.
(Idrætskoordinator, Frederiksbavn Kommune)*

¹ <https://www.facebook.com/ifsdanmark/videos/2416600081699577/>

De øvrige koordinators vurdering er meget enslydende med vurderingen i citatet ovenfor. Det udbytte der fremhæves går først og fremmest på det sociale og personlige udbytte. Det er derfor naturligvis relevant at overveje om medlemmerne kunne have fået samme udbytte ved at deltage i andre former for sociale aktiviteter.

Her er koordinators vurdering, at idrætten er med til at nedbryde nogle af de barrierer, der kan være for at indgå i en social relation. Det handler om flere ting. Dels at man samles om et fælles tredje, altså ikke om hvem man er, men hvad man gør. Dels handler det om, at rammerne er meget klart definerede og indeholder et simpelt regelsæt der giver de sociale relationer en orden. For det tredje indeholder idrætten nogle direkte verbale eller non-verbale interaktioner, som kan fremme prosocial adfærd. En af idrætskoordinators forklarer idrættens potentialer.

Idrætten kan noget særligt, men det kan musik måske også. Det er det at mødes om et fælles tredje. Så kan man komme ind på alt det idrætsfaglige, at man f.eks. træner sociale kompromiser osv. Idrætten fremmer blandt andet øjenkontakt - det er meget lavpraktisk, men man er nødt til at have øjenkontakt med sine holdspillere, inden man kaster til dem. Det kan være med til at træne, hvordan man holder øjenkontakt i andre sammenhænge. (Foreningskoordinator, Københavns Kommune)

Idrætskoordinatoren er i citatet ovenfor inde på, at musik måske kan noget af det samme som idræt, hvilket også flere studier peger på². Dog er pointen omkring øjenkontakt specifikt knyttet til idrætsaktiviteter. Idrætskoordinatoren bakkes op af et medlem af IFS-foreningen Idræt og Kultur i Aalborg, som i en video på IFS' facebookside fortæller følgende:

Jeg får egentlig lyst til at være sammen med folk. Jeg har været meget indadvendt tidligere og det ændrer sig, når man dyrker sport. For så har man ikke så meget fokus på at sidde og tjit-tjatte. Det har jeg haft det svært ved, men når man dyrker sport, så kan man stå og råbe til hinanden inde på banen. (medlem)

Udover idrætskoordinators vurdering af medlemmernes generelle udbytte giver de også en række konkrete eksempler på medlemmer, der har haft et stort udbytte. I eksemplet herunder beretter en idrætskoordinator om et medlem, der har gennemgået en voldsom udvikling efter at være startet i en Idræt For Sindet forening.

For tre år siden møder jeg en pige i midten af tyverne. Hun var usikker og vidste ikke hvad hun skulle. Hun tog med til crossfit og efter en måneds tid spurgte jeg ind til, hvad kommunen forventede at hun skulle. Hun skulle bare have fred og finde ud af hvad hun skulle var meldingen. Hun blev mere og mere aktiv i klubben og blev instruktør, hun havde en EUD-uddannelse fra tidligere og efter et stykke tid henvendte hun sig til kommunen og ville gerne i praktik. Hun begyndte en uddannelse indenfor administration. Nu har hun et barn, en familie og er et meget bedre sted i sit liv. (Idrætskoordinator, Frederikshavn Kommune)

² Se blandt andet Nanna Hauge Kristensen(2018): *Styrker Kulturstyrke?*, Københavns Universitet.

Det ovenstående eksempel viser, at aktiviteterne i IFS-foreningerne har potentialet til at medvirke til at løfte nogle i målgruppen helt ind på arbejdsmarkedet og blive selvforsørgende. For de fleste af medlemmerne er det dog ikke aktuelt at komme i ordinær beskæftigelse, med i stedet at skabe en højere livskvalitet. Også det er der eksempler på i det indsamlede data.

Den psykiske fordel er, at jeg har fået mere selvtillid. Dermed kan jeg også omgås flere mennesker på en gang. Det gør at selvtilliden også stiger og hverdagen bliver nemmere. Jeg er blevet en gladere pige. (Beboer, Klintegården)³

Som citatet viser kan idrætsaktiviteterne helt basalt give noget glæde i hverdagen, og det er et udbytte der ikke skal underkendes.

BETYDNING FOR KOMMUNERNES REHABILITERINGSINDSAT

Målgruppens udbytte er i høj grad knyttet til idrætsaktiviteterne. Det er derfor relevant at stille spørgsmålet, om det er nødvendigt at have en foreningsstruktur til at organisere idrætten, eller om kommunen selv kunne organisere idrætstilbuddene.

Idræt for sindet foreningerne har mange steder en tæt relation til den kommune der ligger i. I de tre kommuner, Oxford Research har interviewet er foreningerne dannet i samarbejde med kommunen og har fra start haft et samarbejde. Der er i alle tre kommuner en hel- eller deltidsstilling finansieret af kommunen til at støtte foreningen i dens arbejde.

Idrætskoordinatorene peger på en række fordele ved, at idrætten er organiseret i en forening. For det første giver det helt lavpraktisk adgang til kommunens idrætsfaciliteter, da foreningen kan søge om lokaler gennem folkeoplysningsloven.

For det andet danner foreningen en social ramme om medlemmerne, og de går fra at være mere eller mindre klientliggjorte borgere til at være aktive og ydende medlemmer.

Idrætten er med til at skabe netværk. Ligesom i alle andre idrætsforeninger. Medlemmerne begynder at se hinanden uden for idrætsaktiviteterne og kan bruge hinanden.

Der er også en del af dem, der kommer ind i en ordinær forening og spiller for eksempel tennis. Det er ikke et mål i sig selv at få medlemmerne videre til en ordinær forening, men det er en sidegevinst. Vores forening kan være et godt springbræt videre. (Idrætskoordinator, Frederikshavn Kommune)

³ <https://www.facebook.com/ifsdanmark/videos/772930102874623/>

For det tredje giver foreningsstrukturen medlemmerne et medansvar for foreningen og muligheden for at uddanne sig og blive frivillige i foreningen. Det er attraktivt for nogle dele af målgruppen og kan give dem noget at arbejde henimod. Foreningsaktivitet og frivillighed er generelt positivt, ikke blot for denne målgruppe.⁴

Det har en stor betydning, at det er en forening, for det kræver at medlemmerne selv tager et medansvar og at der rekrutteres frivillige. For de psykisk sårbare giver det selvværd at være frivillige. De får nogle sejre og det giver personlig udvikling. (Idrætsmedarbejder, Holbæk Kommune)

Idræt for sindet har fokus på det idrætsfaglige og det, at man er en forening. Der kan man se stor forskel på at lave idræt på et værested og så til at deltagerne selv skal være en medlem af en forening og selv skal være med til at bestemme. Det er det Idræt For Sindet kan hjælpe med, de kan opfordre kommunen til at stifte en forening. (Foreningskoordinator, Københavns Kommune)

Der er klar enighed mellem de tre idrætsmedarbejdere om, at det er en fordel at kommunen ikke selv organiserer idrætten. De påpeger samtidig, at de lokale foreninger ikke kan stå på egne ben og kommunal støtte er afgørende for, at foreningerne fungerer.

Idræt For Sindets sekretariats rolle i organiseringen

Idrætskoordinatorerne betegner Idræt For Sindet som en helt central aktør i etableringen og opretholdelsen af foreningerne og ikke mindst kommunernes engagement i foreningerne. Det er særligt omkring etablering og under omstruktureringer, at medarbejderne i Idræt For Sindets sekretariat spiller en rolle for de lokale foreninger.

Jeg har været relativt meget i kontakt med IFS, fordi der har været nogle udfordringer i forbindelse med omstrukturering i kommunen. Der har jeg haft ret meget kontakt med Kirsten, Lisbeth og Mogens, som støtter mig og foreningen. Det er primært sket, da jeg blev flyttet organisatorisk (Foreningskoordinator, Københavns Kommune)

Vi har jo fået rigtig meget hjælp af IFS og vi har prioriteret at have den her indsats i kommunen. Og jeg håber andre kommuner kan gøre det samme. Vi har en erfagruppe i Nordjylland og vi er på den måde rigtig meget med. Det er også en stor cadeau til IFS. (Idrætskoordinator, Frederiksbavn Kommune)

Idræt For Sindet kan være med til at vise kommunerne, hvordan et samarbejde med foreningslivet kan struktureres og de kan bidrage med erfaringer fra en lang række andre kommuner. Idræt For Sindet er således med til at sprede viden mellem kommunerne.

⁴ Se bla. Dokumentationsindsatsen, Oxford Research 2016

Jeg tror set fra foreningernes side er det vigtigt med kommunal opbakning til målgruppen. Foreningen ville ikke være der uden jeg var der. Det ville ikke kunne køre rundt på den måde. IFS har en stor rolle ift. samspillet mellem forening og kommune. At der er en instans, som kan hjælpe foreningerne, og som kan bære viden fra kommune til kommune. Den viden kan jeg hente fra IFS.
(Foreningskoordinator, Københavns Kommune)

Idrætskoordinatorerne har kontakt med medarbejderne i IFS, når der er fælles arrangementer og også hvis der løbende opstår problemer.

Vi bruger DAI som sparrings- og samarbejdspartner. Vi bruger også kurserne og idrætsfestivalen. Alle de der aktiviteter de udbyder hopper vi med på. De er en vigtig medspiller. Vi har sendt 6-7 afsted på instruktøruddannelse. Vi sender dem afsted på uddannelsen, når vi har brug for nye instruktører. (Idrætsmedarbejder, Holbæk Kommune)

Instruktøruddannelser

Udover støtte til det organisatoriske arbejde tilbyder Idræt For Sindet også instruktøruddannelser til foreningerne. Uddannelserne er generelle uddannelser og er tilpasset målgruppen. Uddannelserne bruges flittigt af foreningerne og beskrives således af en af idrætskoordinatorerne.

Mange af instruktørerne er blevet uddannet i IFS-regi, men nogle af dem har allerede noget med i rygsækken. Vi bruger uddannelserne meget. IFS-uddannelserne – instruktøruddannelsen er en basisuddannelse, der giver en grundlæggende viden for, hvordan man bygger et hold op. Man bliver også klædt på i forhold til, hvordan man skal tilpasse undervisningen til målgruppen. Vi bruger også DGI, men deres uddannelse er meget specifikt rettet mod en enkel sportsgren. IFS er mere basic instruktøruddannelse, som man efterfølgende kan bygge noget ovenpå. (Foreningskoordinator, Københavns Kommune)

Citatet er sigende for den måde de øvrige idrætskoordinatorer beskriver instruktøruddannelserne.