Oversigt over tilbud og indsatser på Socialområdet, der retter sig mod bevægelse og idræt

1. Baggrund

Social- og Sundhedsudvalget har på møde den 31. maj 2018 bedt om et overblik over aktiviteter, der retter sig mod bevægelse og idræt på socialområdet i Viborg Kommune. For at afdække området så bredt som muligt, er afdelingslederne på socialområdet og frivillighedskoordinatoren blevet interviewet. Således har hver afdeling haft mulighed for at beskrive, hvordan de arbejder med idræt og bevægelse aktivt – både i formaliserede sammenhænge og som en naturlig del af den støtte og omsorg, medarbejderne yder.

Udgangspunktet for interviewene har været ledergruppens definition af idrætstilbud og bevægelsesindsatser;

- Al intenderet aktivitet, der fokuserer på bevægelse
- Idræt og bevægelse skal dække både de aktiviteter, vi selv faciliterer og de der faciliteres af foreninger og organisationer. Ift. sidstnævnte gælder det, at vi understøtter aktiviteten med kørsel, kontakt eller andet.

2. Generelle tendenser

Når en borger selv henter sin post, vasker sit tøj, tilbereder sin egen frokost dækker bord, vander blomster eller pynter til jul, så er det alt sammen en del af de faglige hverdagsindsatser, hvor borgeren bliver styrket i at mestre eget liv. Det er samtidigt en integreret og bevidst del af aktiviteten, at borgeren får bevæget sig. Bevægelse er på den måde en naturlig del af den faglige indsats, som medarbejderne på socialområdet yder i hverdagen. Derudover kommer de særligt tilrettelagte aktiviteter, hvor fokus er på bevægelse og idræt. Nogle botilbud har lavet piktogrammer med aktiviteter som dans og gåture.

På tværs af socialområdet er tilgangen til idræt og bevægelse, at den faglige indsats skal rette sig mod at styrke borgerne til at deltage i idrætsaktiviteter i det almene hverdagsliv. Inklusionen i det almene hverdagsliv går forud for at oprette specialiserede tilbud. Derfor er medarbejderne gået fra at arrangere aktiviteter for borgerne på tilbuddene til i dag, at have fokus på at motivere borgerne til bevægelse, som en naturlig del af hverdagen og til at dyrke idræt i civilsamfundet.

Der er dog behov for en opmærksomhed på den enkelte borgers økonomi i denne sammenhæng. Borgerne har typisk ikke et stort økonomisk råderum, og det kan derfor være svært for den enkelte borger at prioritere udgifter til idræt.

Viborg Kommune har, som Danmarks andenstørste kommune, et nødvendigt fokus på at sikre en god geografisk spredning af aktiviteterne. Der er dog fortsat en mindre gruppe borgere, særligt borgere med psykiske lidelser, der har valgt at bosætte sig isoleret fra omverdenen. For den mindre gruppe af borgere er transporten til aktiviteterne både en økonomisk og en personlig udfordring.

I tråd med Socialpolitikken arbejder medarbejderne med udgangspunkt i, at den enkelte borger skal have størst mulig indflydelse på eget liv. Samtidigt skal medarbejderne hjælpe borgeren til at sætte nye mål for eget liv. Medarbejderne kan derfor opleve en pædagogisk udfordring i forhold til både at imødekomme borgerens egne ønsker i forhold til idræt og bevægelse, og hvad der vil være mest hensigtsmæssigt for borgeren.

Afdelingslederne oplever, at der fra borgernes side er en vigende interesse for idrætsdage eller stævner for det samlede socialområdet. For at motivere borgerne til at deltage i stævner eller lignende, er det afgørende, at borgeren kan spejle sig i de øvrige deltagere. Der vil således være interesse for målrettede arrangementer for afgrænsede målgrupper på socialområdet.

Afdelingslederne peger på, at det er afgørende at få motiveret medarbejderne for at lykkes med et stærkt fokus på bevægelse og idræt. Medarbejderne er rollemodeller for borgerne på socialområdet. Ofte er bevægelses- og idrætsindsatserne båret af konkrete medarbejdere, der har en særlig interesse for sport.

I det følgende beskrives overordnet de idræts- og bevægelsesindsatser, der er på socialområdet i Viborg Kommune. Overblikket er opdelt i tre afsnit om henholdsvis handicap, psykiatri og udsatte. Hvert afsnit er igen opdelt i, hvordan tilbuddene arbejder med idræt og bevægelse, hvordan man samarbejder med frivillige organisationer og hvilke særlige initiativer, der er på området.

3. Handicap

På handicapområdet adskiller de tre former for tilbud – bostøtte, botilbud og aktivitetscenter - sig i forhold til, hvordan man har fokus på idræt og bevægelse.

Kernen i aktivitetscentret er at aktivere borgerne. Der er derfor et naturligt fokus på idræt og bevægelse. Aktivitetscentrene i Viborg Kommune har både kreative, praktiske, sansemotoriske og fysiske aktiviteter. De fysiske aktiviteter kan bl.a. være skovarbejde, havearbejde, svømning eller sport såsom boldspil, hockey, spinning, løb eller bowling. Men også i de sansemotoriske og praktiske aktiviteter er der fokus på bevægelse, når man danser for at stimulere sanserne, eller når en praktisk opgave eksempelvis er at tømme postkasse og fordele post til beboerne.

Også på botilbuddene er der en række aktiviteter, som borgerne kan vælge at deltage i. Aktuelt er flere botilbud eksempelvis optaget af projekt HandiLeg. En del botilbud har træningsfaciliteter på stedet, eksempelvis motionscykler og løbebånd. På Fynbohus har man løbebånd, motionscykler og sofacykler, hvor der er aftalt et træningsprogram, som borgeren skal følge dagligt. På Gimle arrangeres ugentligt rideture og svømning.

Botilbuddene har cykler, som borgerne kan bruge, og enkelte steder også duo-cykler, hvor borgeren kan cykle med en medarbejder eller en frivillig. Langt de fleste borgere cykler eller går, da de ikke har bil. Fra Skaglen cykler størstedelen eksempelvis til Trepas eller Skriversvej.

Bostøtten kan ikke på samme måde stille træningsredskaber til rådighed for den enkelte, men de åbne kontaktsteder arrangerer fysiske aktiviteter, som borgeren frivilligt kan tilmelde sig. Det kan være en ugentlig gåtur eller tur i svømmehal. I bostøtten er der også fokus på bevægelse ved

eksempelvis, at tage samtaler med borgerne på en gåtur i stedet for at sidde hjemme. I den gruppebaserede bostøtte vil der til efteråret være et modul om, hvordan man kan deltage i foreningslivet.

Samarbejde med frivillige

På de fleste botilbud er der borgere, der deltager i fritidsaktiviteter hos HandicapIdræt[1] eller Lavia[2]. Der er også botilbud, hvor borgerne deltager i fritidsaktiviteter, som er arrangeret af det almene foreningsliv. Det kan være fodbold hos VFF, boksning i Viborg Bokseklub, træning i fitnesscenter eller håndbold hos VHK.

Der er også eksempler på at frivillige dyrker motion med borgerne, eksempelvis spiller en borger fra Skriversvej badminton med en frivillig.

I det åbne kontaktsted i Viborg afvikles der jævnligt aktiviteter, hvor unge får mulighed for at afprøve fritidstilbud i det almene foreningsliv med støtte fra en medarbejder fra bostøtten. Det kan enten være de unge selv eller frivillighedskoordinatoren, der har arrangeret aktiviteten.

En række botilbud har en støtteforening, som kan hjælpe med indkøb af redskaber til at skabe aktiviteter.

Særlige initiativer

Gåture med hund

På Fynbohus har man en hund boende, som beboerne sammen med en frivillig eller en medarbejder kan gå en tur med og på Katrinehaven kommer frivillige med hunde og går ture med borgerne.

Idrætsdag

For første gang har Katrinehaven i september 2018 arrangere en idrætsdag.

4. Psykiatri

Som på handicapområdet adskiller de tre former for tilbud på psykiatriområdet– bostøtte, botilbud og Center for Mestring - sig i forhold til, hvordan man har fokus på idræt og bevægelse.

I Center for Mestring er idræt- og bevægelsesaktiviteterne skemalagt. De 155 borger, der aktuelt er på Center for Mestring, kan sammen med en medarbejder fra Center for Mestring vælge, hvilke hold, han eller hun vil have gavn af at deltage på. Aktuelt er der idrætstilbud såsom flere former for styrketræning hver dag og et ugentligt mountainbikehold. Der er en ugentlig gå-gruppe, naturplejegruppe, udegruppe og en gruppe med mild bevægelse. Derudover er der aktivitetstilbud i haven tre gange ugentligt.

---

[1] Foreningens formål er at skabe grundlag for udøvelse af handicapidræt under betryggende forhold for psykisk udviklingshæmmede. Læs mere på hjemmesiden.

[2] I handicapidrætsforeningen LAVIA er det muligt, at dyrke forskellige idrætsaktiviteter for fysisk handicappede i alle aldre. Foreningen har 140 medlemmer i Viborg Kommune. Læs mere på hjemmesiden.

På det åbne kontaktsted Huset er der også et ugeskema med aktiviteter bl.a. gåture, bevægelse og gymnastik. Derudover står Huset for en ugentlig aktivitetsdag på Gymnastik Højskolen, hvor deltagerne eksempelvis kan spille fodbold eller hockey.

På Guldblommevej er der indrettet en træningsrum for beboerne, som de frit kan benytte. På de øvrige botilbud, har man valgt ikke at have træningsfaciliteter på stedet. Her arbejder man i stedet på, at få borgeren til at træne i et fitnesscenter eller deltage i idræt i foreningslivet. På Stokrosevej træner en stor andel af de unge i almindelige fitnesscentre, mens man i Søhuset har igangsat et målrettet forløb for en gruppe mænd, der skal gøre dem i stand til at træne selv i et fitnesscenter.

Det er primært borgernes sammensætning på tilbuddet, der afgør om man vælger at træne på stedet eller uden for botilbuddet. For en borgergruppe kan det dog være hensigtsmæssigt at starte træningen i botilbuddet og så flytte den gradvis til fitnesscentret.

På Kærsangervej er der medarbejdere, der løbetræner med borgerne. Borgerne kan også træne mountainbike med en medarbejder. Kærsangervej stiller mountainbikes til rådighed.

Både på botilbuddene og i bostøtten arbejder medarbejderne på at motivere borgerne til at være aktive i løbet af dagen, og en-til-en samtaler mellem borger og medarbejder foregår ofte på en gåtur.

Flertallet af borgerne har ikke bil og transporterer sig derfor primært med cykle. Botilbuddene låner cykler ud til beboerne. Eksempelvis cykler en borger fra Guldblommevej hver dag til job i Hald Ege.

Samarbejde med frivillige

En del borgere dyrker selv idræt og motion i det almindelige foreningsliv, eks. svømmeklub, fitness og fodbold.

På Stokrosevej har støtteforeningen indkøbt klippekort til fitness og svømning til beboerne.

På Kærsangervej er man ved at starte et samarbejde op med Ungdommens Røde Kors.

Særlige initiativer

Motionsgrupper

På Søhuset er der aktuelt oprettet to nye motionsgrupper. En for kvinder der gerne vil tabe sig og en for mænd, der gerne vil træne i et fitnesscenter.

Psykiatriens Søndersøløb

I år var det 16. gang, at Center for Mestring i samarbejde med Viborg Idrætstråd afholdt Psykiatriens Søndersøløb. Forberedelserne til Søndersøløbet starter allerede i januar, dels med planlægning og dels med træning i løb/gå grupper fra centeret. Såvel borgere som medarbejdere i Center for Mestring er i dagene op til løbet - og i særdeleshed på løbsdagen - engageret i den fællesopgaveløsning i afviklingen af løbet. Løbsdeltagerne kommer fra Danmark vest for Storebælt. Deltagerantallet til Psykiatriens Søndersøløb har i de seneste år været på 300-400, hvoraf hovedparten er mennesker med psykisk sygdom og sårbarhed. Derudover deltager medarbejdere og pårørende, dog uden for konkurrencen.

Tæl-Skridt

Center for Mestring deltager årligt i tæl-skridt-kampagnen, hvor medarbejdere og borgere dyster om at nå flest skridt.

5. Udsatte

Det generelle billede på området er, at borgerne her har kortere ophold og kontakt til institutionerne i forhold til borgerne på handicap og psykiatriområdet. Idræt og bevægelse er på udsatteområdet kendetegnet ved ikke at være skemalagt, men indgår som en integreret del af hverdagen eller opstår som enkelte aktiviteter henover året – planlagt af enten medarbejdere eller borgere. Det kan eksempelvis være gåture, ridning, kanotur, bowling eller cykelture. Dog har forsorgshjemmet en ugentlig aktivitetsdag med eksempelvis gåture eller svømning på programmet.

Borgerne på udsatteområdet har ofte ingen bil og transport foregår derfor ofte gående eller på cykel. Både krisecenter og forsorgshjem har cykler som beboerne kan låne efter behov. På Krisecentret lærer man fra tid til anden også kvinder at cykle, hvis de ikke kan det, når de flytter ind.

Samarbejde med frivillige

På krisecentret kommer ”Spillopperne” fra Ungdommens Røde Kors hver lørdag formiddag i et par timer og leger og hygger med børnene. Aktiviteterne spænder fra kælkning til gåture, spilledage og ture på legepladser.

Forsorgshjemmet har flere gange deltaget i Gadefodbold, som arrangeres af Ombold.

Særlige initiativer

Morgengymnastik

Hver morgen samles beboerne og medarbejderne til morgensamling på krisecentret, som altid afsluttes med morgenstræk.

Frit lån og brug

På rusmiddelcentret findes bordtennis, pool og dart i huset, som alle, der kommer i værestedet frit kan benytte. Beboerne på forsorgshjemmet har også mulighed for at låne adgangskort til fitnesscenter eller låne kanoer.

6. Erfaringer fra tidligere indsatser

Viborg Kommune har tidligere haft gode erfaringer med at uddanne sundhedsguides. Det var medarbejdere og borgere, der blev uddannet til at tale om sundhed og bevægelse med borgerne på socialområdet.