

Morsø Kommune
Jernbanevej 7
7900 Nykøbing Mors

Tlf.: 99 70 70 00
www.mors.dk



"Det har været helt afgørende for projektets succes, at der hele vejen igennem har været stor opbakning fra både personale og ledelse. Samtidig har det også været enormt vigtigt og dejligt at se, at der ved f.eks. større arrangementer også har været vist stor interesse og bakket flot op fra de lokale politikere og fra cheferne fra forvaltningerne."

Idrætsprojekt i Morsø Kommune

Indflydelse på egen sundhed for psykiske udviklingshæmmede og psykiatriske patienter

Morsø Kommunes projekt under puljen "Partnerskabspuljen" blev bevilget 1.200.000 kr. fra Ministeriet for Sundhed og forebyggelse til anvendelse inden 31. december 2017.

Der er i projektperioden indsendt statusrapporter, og da projektet nu afsluttes pr. 30. marts 2018, udarbejdes denne slutrapport.



Partnerskabets gennemførelse og resultater

I relation til beskrivelsen af partnerskabet og eventuelle senere godkendte ændringer

Partnerskabet er blevet forandret undervejs i projektet. DGI (Danske Gymnastik og Idrætsforeninger) trak sig fra projektet, og samtidig med indtrådte DAI (Dansk Arbejder Idrætsforening) i projektet som partner og dermed medlem af styregruppen. DAI er mere målrettet målgruppen for projektet, og har dermed haft langt større erfaring at byde ind med. DAI var ikke kendt da projektet startede, og var derfor ikke involveret fra starten af projektet.

Partnerskabet har fungeret rigtig godt, og der er gennem partnerskabet blevet mulighed for at bruge hinanden mere, end hvis der ikke var et partnerskab. Der har været et stort ejerskab fra hele styregruppen til projektet, og det har gjort at alle har været klar til at bidrage.

Partnerskabet har bidraget med gode inputs, sikring af fremdrift i projektet samt den enkelte for- enings kendskab til målgruppen.

Partnerskabet har medvirket til en udvikling af det fælles samarbejde, både eksisterende samarbejder og nye samarbejder.

Alle samarbejdsparter i projektet tilkendegiver, at det har været et godt og positivt projekt, og målgruppen har i stor udstrækning profiteret positivt af aktiviteterne.

Projektet har opnået formålet med at etablere et stærkt samarbejde mellem de aktører, som i dagligdagen har kontakt til målgrupperne – et samarbejde som alle parter kan trække på også efter projektperiodens ophør. Særligt mulighederne for fremadrettet at bruge hinanden som sparringspartnere, til idéudveksling og udvikling vurderes som gode.



Efter projektet

Med baggrund i den succesfulde projektgennemførelse, har Morsø Kommune valgt at permanentgøre idrætskoordinatorrollen, således at den fortsætter efter projektperioden.

Morsø Kommune har efter projektperiodens udløb prioriteret, at kommunens idrætskoordinator har kunnet gennemgå DAI-uddannelsen til fysisk aktivitetskonsulent. Desuden kigges der nærmere på muligheden for, at Morsø Kommune kan blive landets første kommune til at certificere hele personalet inden for socialpsykiatrien udi idræt (en såkaldt 'idrætscertificering') – en certificering, som DAI står for. Projektets positive erfaringer har ført til, at det på det socialpsykiatriske område er besluttet, at idræt og bevægelse tænkes ind som en del af den enkelte beboers pædagogiske handleplan – f.eks. som indsats i forbindelse med ensomhed.

Ligeledes har projektets positive resultater medført, at omkringliggende kommuner henvender sig til os med ønske om erfaringsudveksling og viden- deling omkring arbejdet med disse målgrupper.

Endelig er Morsø Kommune inviteret af DAI til en konference på Christiansborg i april 2018 for at fortælle om kommunens gode projekterfaringer med partnerskabsprojektet og med tilknytning af idrætskoordinator på det socialpsykiatriske område.



Positive gevinster ved projektet og vigtige erfaringer

På evaluerende styregruppemøde forud for færdiggørelsen af denne rapport opridsede lederne af henholdsvis Morsø Bofælleskaber og Morsø Dagtilbud samt kommunens idrætskoordinator de væsentligste positive gevinster ved projektet:

Vigtigste positive gevinst ved projektet er, at det i dén grad har været netværksskabende og hjulpet til inklusion i det omkringliggende samfund. Herudover er der indikatorer der peger på at idræt og bevægelse har en positiv virkning på medicinforbrug og behov for bostøtte.

Det er undervejs i projektet blevet meget tydeligt, at for at kunne lykkes med at opnå så gode resultater, som det er sket med projektet Indflydelse på egen sundhed, er det altafgørende, at der er et kontinuerligt fokus på idræt og bevægelse, både blandt medarbejderne og fra ledelsen. En stærk ledelsesmæssig opbakning til at kunne arrangere aktiviteter med idræt og bevægelse smitter positivt af på personalet. Der opleves på det socialpsykiatriske område i Morsø Kommune en meget engageret medarbejdergruppe, som vil idræt og aktiviteter for målgruppen.

Medarbejdernes engagement smitter af på målgruppen. Borgerne vil meget gerne afsted til diverse aktiviteter – og der er også rigtig gode eksempler på, at borgerne gerne selv tager initiativ til aktiviteter.



”Limfjordens Idrætsforening gør at jeg kommer ud blandt nogle, der forstår hvordan jeg har det. Vi har alle sammen vores særheder, vi forstår hinanden.”

Citat:

Daisy, 33 år

Beskæftigelse: Førtidspensionist

Diagnose: personlighedsforstyrrelse

Anvendelse af partnerskabserfaring og resultater

Der er opnået i forbindelse med partnerskabets gennemførelse

På kort sigt har vi oplevet, at projektet har skabt interesse for, at brugerne selv tager initiativer. Der er knyttet kontakt til de lokale foreninger, og der er igangsat aktiviteter. Projektet har gjort nytte, og der er opnået mange gode resultater. Projektet sætter ikke sygdom i fokus, men sport, idræt og resultater. Der er et socialt aspekt, brugerne lærer hinanden at kende på tværs af grupperne. Stabiliteten hos den enkelte fremmes.

Personalet er blevet langt mere opmærksomme på motion, og det opleves også at initiativer kommer fra personalegruppen, der motiverer den enkelte bruger. Der er sket en holdningsændring, så fokus er blevet flyttet.

Det første halve år i projektet gik fint (nyhedens interesse), men de efterfølgende måneder var hårde. Der skulle skarpt fokus, fastholdelse fra både idrætskoordinator samt ledelse på at personalefokus var, hvor det skulle være.

Projektets to målgrupper er meget forskellige i behov og ressourcer, og det har derfor været vigtigt at afholde diverse arrangementer og idrætstilbud særskilt for hver målgruppe.

Ved at skabe håndholdte tilbud, som har været målrettet målgrupperne, har vi bidraget til projektets langsigtede mål; at mindske den sociale ulighed i sundhed. Flere voksne skal trives og have god mental sundhed. Flere skal bevæge sig mere i dagligdagen.

”Limfjordens Idrætsforening gør at jeg kommer ud blandt nogle, der forstår hvordan jeg har det. Vi har alle sammen vores særheder, vi forstår hinanden.”

Citat:

Daisy, 33 år

Beskæftigelse: Førtidspensionist

Diagnose: personlighedsforstyrrelse

Anvendelse af partnerskabserfaring og resultater

Fortsættelse...

De psykisk sårbare har fået deres egen idrætsforening i form af Limfjordens Idrætsforening. DAI har stor erfaring med arbejdet med at involvere de psykisk sårbare i idrætsforeningslivet, og har i løbet af dette projekt vist som en utrolig stærk og helt afgørende medspiller, særligt i forhold til oprettelsen af Limfjordens Idrætsforening. Indledningsvist var DGI en del af partnerskabsaftalen, men de pegede selv på DAI som en mere oplagt del af partnerskabet på grund af deres store erfaring med inklusion af de psykisk sårbare borgere.

Projektet har vist, at det er utroligt vigtigt, at der er fokus på, hvem der indgår partnerskabsaftale med – at partnerne kan løfte opgaven. DAI viste sig som en særdeles kompetent partner og oprettelsen af Limfjordens Idrætsforening, der i dag tæller ca. 60 aktive medlemmer, har i dén grad medvirket til inklusion og netværksskabelse, først og fremmest med ligestillede, psykisk sårbare.

Det var tydeligt, at der blandt denne målgruppe var et klart behov for en idrætsforening og for muligheden for dannelse af netværk uden at skulle føle sig 'udstillet'. Oprettelsen af Limfjordens Idrætsforening har været med til at modgå stigmatiseringen omkring det at være psykisk syg, ligesom den har været med til at skabe netværk.

Hvor de psykisk syge tidligere i stor udstrækning afholdt sig fra at involvere sig i idrætsforeninger på grund af frykten for at blive stigmatiseret, er det med Limfjordens Idrætsforening nu lykkedes at aktivere en stor gruppe psykisk sårbare, som nu igennem idrætsforeningen deltager i stævner med ligesindede over hele landet. Også her har partnerskabet med DAI vist sig at være vigtigt, idet kommunens idrætskoordinator har kunnet profitere af DAIs netværk og derved skabt et værdifuldt netværk til andre kommuners idrætskoordinatorer.

Løbende i projektperioden har der været afholdt uddannelsesdage for hele personalegruppen, hvor uddannelsesdagene har været forestået af samarbejdspartnere i projektet.

Efter sundhedskonferencen har der været afholdt to halve uddannelsesdage for det socialpsykiatriske personale med fokus på idræt og med afprøvning af aktiviteter til borgerne. Det har bidraget til en opkvalificering af personalet med fokus på metodeudvikling og inspiration til afholdelse af aktiviteter for målgruppen. Disse har endvidere inspireret til yderligere aktiviteter og givet svar på hvilket niveau af aktiviteter, målgruppen kan "klare". Og med projektets positive erfaringer har det heldigvis vist sig, at målgruppen faktisk kan – og vil – rigtig mange aktiviteter.



Citat:

Robert, 40 år

Beskæftigelse: Førtidspensionist

Diagnose: asperger

"For første gang i mit liv, har jeg kunne holde fast i en hobby. Fokus på kroppen frem for tanker, det gør, at mit liv er blevet meget mere tåleligt og nemmere".



Udviklingshæmmede generelt og foreningstilknytning

Det anslås, at mellem 75 og 100 borgere har deltaget i forbindelse med idrætskoordinatorens aktivitetstilbud. Tilbuddene er oftest periodiske forløb, der gentages – og som løbende tilpasses målgruppen.

Eksempler på aktiviteter for målgruppen: Svømning, Jernviljeløbet, seniorgymnastik, OL, åben vejning, håndbold (HF Mors – Special Olympics), fodbold (Morsø FC) samt mange enkeltstående arrangementer.

Målsætning om en inklusion af 100 borgere i alt fra de to målgrupper er altså til fulde indfriet. Samlet skønnes det, at mellem 150 og 200 borgere har haft glæde af de mange aktivitetstilbud i forbindelse med projektet.

Udover denne slutrapport, blev der i marts 2017 afholdt en afsluttende sundhedskonference. På konferencen blev resultaterne fra projektet præsenteret under følgende temaer:

- Viden om at starte en fritidsklub for psykisk udviklingshæmmede
- Hør i detaljer idrætskoordinator fortælle om projektet
- Mød de forskellige samarbejdspartnere og lokale idrætsforeninger
- Kom i dialog med borgere, som deltager i de forskellige tilbud
- Mød medarbejdere indenfor bostøtte og dagtilbud
- Hør hvordan idrætsprojektet integreres i det sociale pædagogiske arbejde
- Få indsigt i at starte en idrætsforening indenfor psykiatri
- Info om opstart af café tilbud for psykisk sårbare.

"Jeg har diagnosen depression. Det at sidde hjemme og isolere sig, det er ikke vejen frem. Limfjordens idrætsforening har givet mig mod på at komme ud blandt andre."

*Citat:
Egon*

*Beskæftigelse: Flexjob
Diagnose: depression*

Erfaringerne fra idrætsområdet, at ligeså afgørende oprettelsen af egen idrætsforening for psykisk sårbare var for at få de psykisk sårbare borgere til i højere grad at involvere sig i idræts- og bevægelsesaktiviteter, ligeså afgørende var det, at denne gruppe også fik deres egen café og mødested for ligestillede. Tidligere var målgruppens tilbud "Klubben", hvor også de udviklingshæmmede kom.

De psykisk sårbare har derfor fået deres egen café, "Café 47", hvor de kan mødes én gang om ugen. Det helt store fokus i "Klubben" var tidligere på maden – både for de udviklingshæmmede og de psykisk sårbare, dette er nu flyttet væsentligt, til i stedet først og fremmest at ligge på sundhed, bevægelse og socialt samvær

SIND har igennem hele partnerskabsprojektet været en del af styregruppen og en både naturlig og væsentlig medspiller i forhold til arbejdet med de psykisk sårbare. Projektet har bidraget til, at samarbejdet mellem SIND, Daghus Morsø og Aktivitetscentret er blevet markant bedre. SIND deltager på café for de psykisk sårbare én gang månedligt, hvilket har betydet, at borgerne har fået større tilknytning til SIND og dermed også i langt højere grad end tidligere benytter sig af SIND og deres tilbud.

For de udviklingshæmmede i målgruppen er situationen en noget anderledes end hos de psykisk sårbare. De udviklingshæmmede vil gå til det, som det øvrige samfund går til, særligt håndbold og fodbold. Og her ønsker borgerne i udpræget grad også at være en del af det etablerede og ordinære foreningsliv på lige vilkår med de øvrige medlemmer.

Det er lykkedes at inkludere de udviklingshæmmede i de eksisterende idrætsforeninger igennem blandt andet fodboldklubben Morsø FC og håndboldklubben HF Mors, hvor der er oprettet hele tre såkaldte special olympics-hold. Disse hold fungerer på lige vilkår som de øvrige hold, med klubbernes officielle klubdragter og med profilsider på klubbernes hjemmesider. Som nævnt tidligere er der også sket en større transformation af dagtilbuddet Klubben, der nu udelukkende er et tilbud for de udviklingshæmmede. Klubben er flyttet i nye lokaler, men vigtigst af alt er der sket et paradigmeskifte fra et altoverskyggende fokus på mad og samvær i forbindelse med måltiderne til nu fokus på motion og sundhed.



Dokumentation for partnerskabets resultater

I forhold til de opstillede mål/operationelle målepunkter, herunder så vidt muligt mål for den sundhedsmæssige effekt.

Målet for projektet har været, at idrætskoordinatoren skulle opbygge direkte relation med individer fra målgruppen, og dermed være en vigtig del af at rekruttere til de forskellige tilbud og arrangementer og efterfølgende fastholde målgruppen i tilbuddene. Idrætskoordinatoren har været koordinerende, motiverende i forhold til både målgruppen og partnerskabet. Idrætskoordinatoren har selv forestået en stor del af tilbud og arrangementer.

Projektet har bidraget til, at den sociale ulighed i sundhed er mindsket, fordi:

Målgruppen har i projektet – via idrætskoordinatoren selv været med til at forme aktiviteterne og egen rolle. Dette har udover at fremme den enkeltes stabilitet, også givet et ejerskab til aktiviteterne og stort fremmøde. Dette er gældende for både de psykisk udviklingshæmmede og de psykiatriske borgere og har medvirket til at give større lighed i sundhed.

Herudover er det væsentligt at nævne, at særligt for de psykiatriske borgere har det gjort en stor forskel for dem, at deres egen idrætsforening er blevet oprettet.

Projektet har bidraget til, at flere i målgruppen trives og har god mental sundhed, fordi:

I samarbejde med målgruppen er der udviklet, startet og videreudviklet fysiske aktiviteter. Aktiviteterne har været med til at fremme målgruppens fysiske sundhed samt skabt netværk blandt deltagerne. Og netværkene er skabt på tværs af målgruppen.

Projektet har bidraget til, at flere bevæger sig mere i dagligdagen, fordi:

Medarbejderne har været på kurser og har derfor fået en helt anden opmærksomhed på, hvordan bevægelse kan leges ind i hverdagen, og hvilken sammenhæng det har for trivsel i målgruppen. Herudover har de målrettede aktiviteter gjort, at deltagerantallet har været stort, og dermed er flere i bevægelse i dagligdagen.

Mens nogle af aktiviteterne er lavet i eget regi, er en del af aktiviteterne lavet i det allerede etablerede foreningsliv. Det har givet en god forudsætning for flere deltagere, at der er sket forankring i foreningslivet og der er for de lokale foreninger skabt en større diversitet i målgrupperne. Og resultaterne på særligt håndboldsiden taler helt for sig selv.

Projektet har bidraget til metodeudvikling. Undervejs i projektet har vi klar opsamlet viden om, hvilke idrætstilbud der særligt appellerer til målgrupperne. Herudover er vi blevet klar over, hvor vigtigt det er at have en koordinator til at organisere aktiviteterne, deltagerne og samspillet med den almindelige hverdag.

Idrætskoordinatoren har lavet nedsat opgørelse over antal personer, der har deltaget i aktiviteter i løbet af projektperioden. Mange af disse er blevet 'kernebrugere' og deltager i flere forskellige aktiviteter, andre kommer til og fra afhængig af aktivitetstilbuddet. Der kommer til stadighed nye til.

Opgørelsen dækker aktiviteter i dagtilbuddene og bostederne samt fritidsaktiviteter generelt. Man kan tale om en 'idrætskoordinatoreffekt', hvor både personale og borgerne ved, hvad koordinatoren kan på; at der løbende er nye aktiviteter, idéudveksling både med borgere og personale mv.

Psykiatrien generelt – og LIF

Det anslås, at mellem 100 og 125 psykiatrigere har deltaget i forbindelse med idrætskoordinatorens aktivitetstilbud. Omtrent halvdelen af disse er pt. aktive flere gange ugentligt. Eksempler på aktiviteter for målgruppen: Fodbold (inden- og udendørs), badminton, floorball, pilates, styrketræning, krolf, winterwalk (i samarbejde med DAI og SIND), hverdagscykling, cachibol, zumba, løbe-/gåklubben Jernvilje i Hverdagen (i samarbejde med løbeklubben Pinen og Plagen), Sjøv og Bevægelse, svømning, åben vejning, idrætsaktiviteter i Café 47 samt mange enkeltstående arrangementer og stævner.

