

Idrætscertificering af indsatser til borgere i hjemløshed og social udsathed

Erfaringer fra et pilotprojekt



*Idrætscertificering af indsatser til borgere i hjemløshed og social udsathed
– Erfaringer fra et pilotprojekt*

© VIVE og forfatterne, 2025
e-ISBN: 978-87-7582-434-2
Arkivfoto: Lars Degnbol/VIVE
Projekt: 302524
Finansiering: TrygFonden

VIVE

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
Herluf Trolles Gade 11
1052 København K
www.vive.dk

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.



VIVE støtter FN's verdensmål og angiver her, hvilket eller hvilke verdensmål der knytter sig til publikationen.



Forord

I denne rapport præsenteres en evaluering af et pilotprojekt, hvor sociale tilbud for borgere i hjemløshed og social udsathed har gennemgået en idrætscertificering, der har til formål at øge trivsel og sundhed og styrke fællesskaber gennem idræt, fysisk aktivitet og bevægelse for borgerne i den daglige praksis på tilbuddene.

Pilotprojektet er gennemført af OMBOLD i samarbejde med VIA University College og WeShelter. De sociale tilbud, der har medvirket i idrætscertificeringen, omfatter boformer for borgere i hjemløshed og kommunale bostøttetilbud. De sociale tilbud og kommunerne er anonymiseret i evalueringen.

VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd har gennemført evalueringen af pilotprojektet for OMBOLD. Seniorforsker Lars Benjaminsen, VIVE, har været projektleder for evalueringen. Analytiker Anne Sofie Perregaard Schmidt har været projektmedarbejder på evalueringen.

Vi takker de borgere, medarbejdere og ledere, der har deltaget i evalueringen. Vi takker også to anonyme reviewere for kommentarer til rapporten.

Pilotprojektet og evalueringen er finansieret af TrygFonden.

Kræn Blume Jensen

Forsknings- og analysechef

VIVE Sociale forhold og Arbejdsmarked



Indholdsfortegnelse

Hovedresultater	6
Afrapportering	11
1 Indledning	12
1.1 Baggrund	12
1.2 Formål	13
1.3 Metode	14
1.4 Læsevejledning	16
2 Idrætscertificeringsforløbet	17
3 Fra undervisning til praksis	19
3.1 Positive erfaringer med idrætscertificeringen som helhed	19
3.2 Fra undervisning til praksis i hverdagen	20
3.3 Medarbejdernes vurdering af de opnåede kompetencer og indsatsens forankring i praksis	25
3.4 Opsamling	29
4 Medarbejdernes erfaringer med aktiviteter for borgerne	30
4.1 Erfaringer med forskellige typer af aktiviteter	30
4.2 De organisatoriske og institutionelle rammer	47
4.3 Opsamling	55
5 Karakteristik af borgerne	57
5.1 Udsathed og forudsætninger for deltagelse i idræt og bevægelse	57
5.2 Tidligere erfaringer med idræt og bevægelse	59
5.3 Betydningen af det fysiske og psykiske helbred	61
5.4 Opsamling	66
6 Borgernes oplevelser	67
6.1 Borgernes oplevelse af deltagelsen i aktiviteter med idræt og bevægelse	67
6.2 Borgernes oplevelse af støttemedarbejdernes betydning	72

6.3	Meningsfulde idrætsaktiviteter i hverdagen	76
6.4	Fællesskaber og socialt samvær	78
6.5	Betydning for borgernes helbred og øvrige livssituation	82
6.6	Borgernes håb og drømme for fremtidig deltagelse i idræt og fysisk aktivitet	87
6.7	Opsamling	88
7	Kvantitative opgørelser om borgerne	90
7.1	Baggrundsforhold	91
7.2	Idræt og bevægelse i hverdagen	92
7.3	Sociale og arbejdsmæssige aktiviteter i hverdagen	96
7.4	Helbred og trivsel	98
7.5	Opsamling	102
	Dokumentation	104
8	Metode og data	105
8.1	Kvalitative interview	105
8.2	Spørgeskema til borgere og medarbejdere	106
	Litteratur	108

Hovedresultater

Pilotprojektet 'Idrætscertificering på herberger' har givet vigtige erfaringer med, hvordan idræt og bevægelse kan anvendes i det pædagogiske arbejde på sociale tilbud for borgere i hjemløshed og social udsathed. De sociale tilbud, der har deltaget i projektet, har gennemgået en idrætscertificering, der har haft til formål at styrke borgernes inklusion i sociale fællesskaber gennem deltagelse i idræt, fysisk aktivitet og bevægelse.

Mens der tidligere er foretaget idrætscertificering af fx skoler og dagtilbud samt sociale tilbud til andre målgrupper, er der ikke tidligere foretaget en tilsvarende idrætscertificering af sociale tilbud for borgere i hjemløshed og social udsathed. Pilotprojektet har således været det første af sin art til denne målgruppe.

Projektet har været gennemført af OMBOLD i samarbejde med den sociale civilsamsfundsorganisation WeShelter og professionshøjskolen VIA University College, der har gennemført et kursusforløb for medarbejderne fra de sociale tilbud som omdrejningspunkt for idrætscertificeringen.

De sociale tilbud, der har deltaget i pilotprojektet, består af en stor § 110-boform for borgere i hjemløshed samt bostøtteteams for borgere i social udsathed i to kommuner, hvortil der i den ene kommune også er tilknyttet to mindre boformer. Samlet set er tilbuddene beliggende i tre forskellige kommuner.

Både kommunerne og de sociale tilbud samt de interviewede medarbejdere og borgere er anonymiseret i rapporten.

Meget udsatte borgere i målgruppen

Borgerne i målgruppen for projektet tilhører nogle af de allermest udsatte grupper i samfundet. Det er borgere i hjemløshed eller med tidligere hjemløshedserfaring, som typisk har komplekse sociale og helbredsmæssige problemer, herunder psykiske lidelser, misbrugsproblemer og for manges vedkommende også fysiske helbredsproblematikker, der ofte allerede fra en forholdsvis tidlig alder følger med et liv i udsathed og langvarigt misbrug. Et væsentligt aspekt i pilotprojektet har været at gøre sig erfaringer med, hvordan idrætsfællesskaber og aktiviteter med idræt og bevægelse kan inddrages i den faglige indsats med denne målgruppe, og hvordan dette arbejde har kunnet gribes an inden for den institutionelle og organisatoriske kontekst på boformerne og i bostøtteindsatsen.

Erfaringer med at omsætte viden fra kursusforløbet i den daglige praksis

Idrætscertificeringsforløbet har været bygget op om et kursusforløb bestående af fire undervisningsmoduler, som medarbejdere fra de sociale tilbud har deltaget i. Modulerne har indeholdt en blanding af viden om brug af idræt og bevægelse i den socialpædagogiske praksis og en række øvelser, der særligt har haft til formål at udvikle forståelsen for betydningen af idræt og bevægelse blandt medarbejderne selv som en forudsætning for at kunne omsætte denne viden i den daglige praksis med borgerne. Særligt i starten af forløbet efterspurgte medarbejderne i høj grad konkrete redskaber for at kunne omsætte den viden, de fik på kurset, til aktiviteter med idræt og bevægelse for de meget udsatte borgere i målgruppen. En vigtig erfaring fra forløbet har dog været, at man ikke kan give sådanne specifikke redskaber i undervisningen, men at det er medarbejderne selv, der må oversætte den viden og forståelse om idræt og bevægelse, de får gennem undervisningsforløbet, til deres konkrete daglige praksis med borgerne. For at facilitere dette har der mellem undervisningsgangene været arbejdet med prøvehandling, hvor medarbejderne i dialog med underviseren og i kollegagruppen har gjort sig erfaringer med, hvad der har kunnet lade sig gøre i praksis.

Gode erfaringer med både gruppeaktiviteter og individuelle aktiviteter med idræt og bevægelse

En væsentlig del af læringen fra pilotprojektet handler om, hvilke aktiviteter med idræt og bevægelse, som det har været muligt at sætte i gang med borgerne. I starten af forløbet var der blandt medarbejderne særligt et fokus på, hvordan der kunne skabes gruppebaserede aktiviteter med henblik på fællesskab og inklusion. Der viste sig dog at være behov for et bredere fokus på forskellige aktiviteter. Særligt i bo-støtteenhederne foregår det sociale arbejde med borgerne i vid udstrækning på én-til-én basis, og det var nødvendigt at indtænke dette i arbejdet med idræt og bevægelse i hverdagen. Også på boformerne stod det klart, at det var nødvendigt ikke kun at tænke i fællesaktiviteter, men også at have øje for mulighederne for idræt og bevægelse i hverdagen for den enkelte borger. En væsentlig erfaring fra projektet har derfor været, at det er nødvendigt at arbejde med et spektrum af aktiviteter for borgerne, der både kan indbefatte gruppeaktiviteter og individuelle aktiviteter.

Med gruppeaktiviteter menes her aktiviteter, der foretages med en gruppe af borgere fra et tilbud, herunder særligt aktiviteter af fast tilbagevendende karakter. Der er i løbet af projektperioden etableret en sådan fast gruppeaktivitet på to af de medvirkende tilbud, hvor der det ene sted har været gode erfaringer med disc-golf som gruppeaktivitet, mens der på det andet sted har været gode erfaringer med padel-tennis. I

begge tilfælde er der tale om aktiviteter, der ikke stiller store krav til forkundskaber, men som alle som udgangspunkt kan deltage i. De to gruppeaktiviteter er blevet etableret i henholdsvis en bostøtteenhed og med udgangspunkt i en boform. Gruppeaktiviteterne er således ikke knyttet til en bestemt type af de to typer sociale tilbud, der har deltaget i projektet. Begge aktiviteter foregår "ude i byen" – den ene på et udendørsareal, og den anden i regi af en almindelig idrætsforening, men hvor aktiviteten udelukkende foregår mellem borgerne og medarbejderne fra tilbuddet. Ud over de to faste gruppeaktiviteter har der også på en anden af de medvirkende boformer været forskellige aktiviteter henvendt til borgerne såsom bordtennis, billard, gåture mv., og hvor der således også er tale om "fællesaktiviteter".

En væsentlig erfaring fra projektet har været, at det også er vigtigt at arbejde med individuelle aktiviteter med idræt og bevægelse for borgerne i hverdagen. Selvom medarbejderne har oplevet, at det kunne være svært at få disse aktiviteter i gang, er der også her gode erfaringer med en del forskellige aktiviteter, der inkluderer alt fra gåture, soppeture ved stranden, bordtennis mv. I forlængelse heraf er en vigtig erfaring, at også "uformelle" aktiviteter, der kan opstå spontant og fleksibelt i hverdagen, har stor værdi som supplement til de mere organiserede og planlagte aktiviteter og kan for borgerne være et sted at starte for at få mere bevægelse ind i hverdagen.

Springet til foreningslivet er stort for de fleste af borgerne

Medarbejderne har undervejs i forløbet også arbejdet med at motivere og støtte borgere i at deltage i eksterne idrætsaktiviteter. I oplægget til projektet var der lagt forholdsvis stor vægt på brobygningen mellem idrætsaktiviteter på de sociale tilbud og idrætsaktiviteter i de lokale idrætsforeninger. Det viste sig dog hurtigt, at mange af borgerne var forholdsvis langt fra at kunne deltage i aktiviteter i det lokale foreningsliv, og at man i stedet måtte starte skridtet tidligere med, hvordan det var muligt at arbejde med idræt og bevægelse i hverdagen på de sociale tilbud. I den sammenhæng spiller ikke blot borgernes udsathed, men også den institutionelle og organisatoriske kontekst på tilbuddene ind. Borgernes deltagelse i eksterne idræts-tilbud stiller således også betydelige krav til medarbejderne i de sociale tilbud, både i forhold til at ændre den faglige praksis og i forhold til støtte og følgeskab. Det kan være vanskeligt i en dagligdag, hvor der ofte er travlt – både på boformerne og i bostøtten. Trods disse udfordringer er der flere eksempler på borgere, som er begyndt at deltage i eksterne idrætsaktiviteter. I nogle tilfælde er der tale om almene idrætstilbud som fx fitnesscentre, mens der i andre tilfælde er tale om brug af tilbud, der særligt er henvendt til sårbare og udsatte borgere. Her er erfaringen, at når det er lykkedes for borgerne at komme ud i sådanne eksterne idrætsaktiviteter, bygger det i høj grad videre på at være startet med deltagelse i aktiviteter med idræt

og bevægelse i det små i hverdagen sammen med medarbejderne på tilbuddene. Det viser, hvordan deltagelsen i disse aktiviteter kan være en vigtig trædesten for nogle af borgerne i forhold til at komme ud og deltage i eksterne idrætsaktiviteter.

Borgerne har gode erfaringer med deltagelsen i aktiviteterne

Som led i evalueringen er der også foretaget kvalitative interview med borgere, der har deltaget i aktiviteterne. De interviewede borgere giver generelt udtryk for, at de har været glade for at deltage i idrætsaktiviteterne. De oplever blandt andet, at aktiviteterne giver et afbræk i en ellers ofte monoton hverdag og i et svært liv, hvor fx psykiske problemer og misbrugsproblematikker ofte fylder meget. De interviewede borgere fremhæver generelt, at aktiviteterne bidrager til at skabe mening og indhold i hverdagen, og flere af borgerne oplever, at de gennem aktiviteterne er blevet bedre til at omgås andre i et socialt fællesskab. Flere af borgerne fremhæver endvidere, at aktiviteterne også hjælper til at reducere deres misbrug, herunder at aktiviteterne gør dem "naturligt trætte", så de ikke i samme grad behøver at dulme psykiske symptomer (fx fra ADHD eller andre psykiske lidelser) gennem brug af rusmidler. Borgernes oplevelser og erfaringer peger således på, at det med idrætscertificeringen af de sociale tilbud i høj grad er lykkedes at styrke mulighederne for, at borgere i hjemløshed og social udsathed kan indgå i meningsfulde aktiviteter og sociale fællesskaber med idræt og bevægelse som omdrejningspunkt.

Vanskeligt at måle indsatsens resultater kvantitativt

Det har også været en ambition i projektet at dokumentere indsatsens resultater for borgerne kvantitativt. Til dette brug blev der udviklet et kort spørgeskema, hvor det var hensigten, at de deltagende borgere med medarbejdernes hjælp skulle udfylde ved opstarten af et forløb og efterfølgende ca. hver tredje måned. Det har dog vist sig vanskeligt at gennemføre denne del af evalueringen i praksis. Det har særligt været vanskeligt at gennemføre gentagne målinger med spørgeskemaet blandt borgerne. Mens der er 36 borgere, der har udfyldt spørgeskemaet mindst én gang, er der derimod kun 11 borgere, der har udfyldt spørgeskemaet mere end en gang. Det afspejler, at det har været vanskeligt både at udvikle en ny indsats og måle dens resultater på samme tid. På trods af dette metodiske forbehold dokumenterer spørgeskemaerne, at langt hovedparten af de borgere, der har udfyldt skemaerne, deltager i aktiviteter med idræt og bevægelse mindst en gang om ugen, herunder særligt de

faste aktiviteter, som er sat i gang gennem projektet. I den lille gruppe af borgere, der har udfyldt spørgeskemaet mere end én gang, er der indikationer på, at flere undervejs er kommet til at deltage i faste aktiviteter med idræt og bevægelse, hvilket blandt andet inkluderer de igangsatte gruppeaktiviteter.

Fremadrettede perspektiver

Pilotprojektet har givet vigtige erfaringer med, hvordan man kan arbejde med aktiviteter med idræt og bevægelse på sociale tilbud for borgere i hjemløshed og social udsathed. Erfaringerne peger på, at der er et stort uudnyttet potentiale for at skabe aktiviteter, der både kan bidrage til fysisk aktivitet og bevægelse blandt borgerne og samtidig give mening i hverdagen og skabe mulighed for deltagelse i et socialt fællesskab. En væsentlig erfaring fra projektet er, at det tager tid at løbe sådanne aktiviteter i gang på de sociale tilbud, og at det er vigtigt at arbejde med et spektrum af aktiviteter, der både indbefatter gruppebaserede fællesaktiviteter og individuelle aktiviteter for den enkelte borger. Pilotprojektet bidrager i den sammenhæng med erfaringer og indsigter, som andre sociale tilbud, der ønsker at arbejde med idræt og bevægelse i den sociale indsats, kan tage afsæt i fremadrettet.

Fakta om undersøgelsen

- Dokumenterer erfaringer og resultater fra et pilotprojekt, hvor boformer og bostøttetilbud henvendt til borgere i hjemløshed og social udsathed har gennemgået en idrætscertificering, der har til formål at styrke et fokus på idræt og bevægelse i den pædagogiske praksis og i borgernes hverdag.
- Kvalitative interview med medarbejdere, der har deltaget i idrætscertificeringen.
- Kvalitative interview med borgere, der har deltaget i aktiviteter med idræt og bevægelse.
- Spørgeskema til medarbejdere om kompetenceudviklingsforløb og daglig praksis.
- Spørgeskema til borgere om deltagelse i aktiviteter med idræt og bevægelse.

> **Afrapportering**

1 Indledning

I denne rapport præsenteres resultater og erfaringer fra evalueringen af pilotprojektet 'Idrætscertificering på herberger'. Projektet har været gennemført af organisationen OMBOLD i samarbejde med organisationen WeShelter samt professionshøjskolen VIA University College, der har gennemført et kursusforløb i forbindelse med idrætscertificeringen. VIVE har gennemført evalueringen af pilotprojektet for OMBOLD. Både pilotprojektet og den tilhørende evaluering er finansieret gennem midler fra TrygFonden.

1.1 Baggrund

Fællesskabsmålingen fra 2022 viste, at borgere i udsathed i markant lavere grad end almenbefolkningen deltager i fritidsaktiviteter og sociale aktiviteter generelt, og samtidig i langt højere grad end den øvrige befolkning oplever ensomhed, begrænset socialt netværk og en følelse af at være uden for i samfundet (Benjaminsen m.fl., 2022). Forskning viser samtidig, at deltagelse i idrætsaktiviteter og inklusion i idrætsfællesskaber kan være med til at styrke både det fysiske og mentale helbred blandt borgere i social udsathed. Eksempelvis viser forskning, at der er en række positive effekter forbundet med at deltage i holdsport i form af en følelse af at høre til, opleve social støtte, højere selvværd og styrket socialt netværk og social interaktion med andre mennesker (Andersen m.fl., 2019). Forskning viser også, at de positive fællesskaber, der opstår omkring deltagelse i idrætsaktiviteter, har potentiale til at skabe positive forandringer i udsatte borgeres livssituation gennem blandt andet reduceret misbrug, skabelsen af socialt netværk og følelsen for den enkelte af at have noget at stå op til om morgenen (Pilgaard & Rask, 2018).

Mens deltagelse i idrætsaktiviteter kan have en række gavnlige effekter for både helbred og trivsel, er social udsathed generelt kendetegnet ved komplekse sociale og helbredsmæssige problematikker, herunder psykiske lidelser, misbrugsproblemer og fysiske helbredsproblemer, som i sig selv kan udgøre en stor barriere for at deltage i aktiviteter med idræt og bevægelse. En styrkelse af mulighederne for, at borgere i social udsathed kan deltage i idrætsaktiviteter, kræver derfor, at et sådant fokus tænkes ind som en del af den sociale indsats og i de sociale tilbud, som borgerne allerede benytter og indgår i.

Et udgangspunkt for projektet har været, at mens der tidligere er foretaget idrætscertificering af andre typer af tilbud og institutioner, som fx skoler og dagtilbud på almenområdet, samt sociale tilbud til andre målgrupper, som fx tilbud for borgere med

udviklingshandicap og botilbud for borgere med psykisk sårbarhed¹, er der ikke tidligere foretaget en tilsvarende idrætscertificering af sociale tilbud for borgere i hjemløshed og social udsathed. Pilotprojektet er således været det første af sin art til denne målgruppe.

I udgangspunktet var idrætscertificeringsprojektet rettet mod herberger og forsorgshjem (§ 110-boformer) for borgere i hjemløshed, der generelt huser nogle af samfundets allermest udsatte borgere. Gennem de senere år har der imidlertid været et stort fokus på at omlægge indsatsen på hjemløshedsområdet ud fra Housing First-tilgangen, der går ud på skabe langvarige bolig- og støtteløsninger for borgere i hjemløshed, så de kan komme videre fra herberger og forsorgshjem ud i egen bolig med tilhørende social støtte (se fx Benjaminsen, 2023). Denne omlægning af fokus i indsatsen på hjemløshedsområdet betød, at det også var relevant at indtænke de sociale bostøttetilbud, som borgerne kommer videre til, i idrætscertificeringsprojektet. Dermed kom projektet til at omfatte både § 110-boformer og bostøttetilbud.

1.2 Formål

OMBOLD er en organisation, der primært er kendt for gennem en længere årrække at have arbejdet med fodboldfællesskaber for borgere i hjemløshed og social udsathed. Med udgangspunkt i de mangeårige resultater og erfaringer fra indsatsen med fodbold og fællesskab i OMBOLD har det været formålet med idrætscertificeringsprojektet at skabe viden og læring om, hvordan arbejdet med idræt og bevægelse kan styrkes på sociale tilbud for borgere i hjemløshed og udsathed, og hvordan idræt og bevægelse kan understøtte den socialfaglige indsats.

Pilotprojektets vision har været at styrke den enkelte borgers muligheder og forudsætninger for at indgå i positive fællesskaber med idræt og bevægelse som omdrejningspunkt. Samtidig var det en vision gennem indsatsen at styrke borgernes adgang til at deltage i idrætsaktiviteter i civilsamfundet gennem fokus på brobygning til det etablerede foreningsliv.

Det har været formålet gennem pilotprojektet at udvikle et koncept og et undervisningsforløb, hvorigennem sociale tilbud for borgere i hjemløshed og udsathed og deres medarbejdere certificeres i at inddrage idræt og bevægelse i den socialfaglige praksis. Deltagelsen i aktiviteter med idræt og bevægelse har både til formål at styrke borgernes fysiske og psykiske helbred og samtidig skabe mulighed for, at borgerne kan indgå i sociale fællesskaber og derigennem styrke deres sociale kompetencer.

¹ Se fx <https://dai-sport.dk/idraetscertificering-af-bosteder/>

De sociale tilbud, der har deltaget i pilotprojektet, har inkluderet en større § 110-boform for borgere i hjemløshed samt støtteteams for udsatte borgere i to kommuner, hvor der primært er tale om udgående bostøtteteams efter servicelovens § 85, der yder social og praktisk støtte til borgere i egen bolig, ligesom der i den ene af kommunerne også har deltaget et opsøgende team, der primært yder støtte til borgere på gaden, natvarmestuer, væresteder o.l. I den ene af kommunerne er der til et af disse støtteteams også tilknyttet to mindre boformer, og idrætscertificeringsprojektet omfatter således tre boformer for borgere i hjemløshed samt bostøtteteams fra to kommuner. Samlet set er tilbuddene beliggende i tre forskellige kommuner. Både kommunerne og de sociale tilbud er anonymiseret i afrapporteringen.

Formålet med evalueringen har været at dokumentere resultater og erfaringer fra pilotprojektet. Det gælder både erfaringerne omkring selve idrætscertificeringsprocessen, herunder medarbejdernes erfaringer og oplevelser undervejs, og indsatsens resultater og betydning for borgerne, der har deltaget i aktiviteterne, der er sat i gang i regi af projektet. Der er i evalueringen således lagt vægt på at dokumentere medarbejdernes oplevelser og erfaringer med forløbet og udviklingen af indsatsen, herunder også betydningen af den institutionelle og organisatoriske kontekst på de sociale tilbud, der har deltaget i idrætscertificeringen. Ligeledes er der lagt vægt på at dokumentere borgernes oplevelser og erfaringer med de aktiviteter, de har deltaget i, og det fokus på idræt og bevægelse og deltagelse i sociale fællesskaber i hverdagen, som projektet har haft som formål at styrke.

1.3 Metode

Evalueringen er baseret på både kvalitative og kvantitative data. Hovedvægten i dataindsamlingen er lagt på den kvalitative del, mens den kvantitative del har haft en forholdsvis begrænset karakter i form af et mindre spørgeskema til borgene, samt et spørgeskema til medarbejderne omkring deres oplevede udbytte af selve kompetenceudviklingsforløbet og forankringen af indsatsen i det enkelte sociale tilbud. At hovedvægten af dataindsamlingen er lagt på den kvalitative del og i mindre grad på den kvantitative del skyldes overordnet set et hensyn til at undgå en for omfattende dokumentationsbyrde i forbindelse med evalueringen, ud fra at der er tale om et pilotprojekt, hvor indsatsen udvikles undervejs i projektperioden, og hvor målgruppen samtidig udgøres af nogle af de allermest udsatte borgere i samfundet.

Den kvalitative del af dataindsamlingen har bestået af kvalitative interview med de medarbejdere, der har indgået i idrætscertificeringen, ledere i hver af de deltagende tilbud, samt interview med borgere, der har deltaget i indsatsen. Desuden er der også foretaget kvalitative interview med underviseren fra VIA University College,

som har gennemført undervisningen på de fire moduler, der indgår i idrætscertificeringen, samt projektlederen hos OMBOLD.

Den kvantitative del har bestået af et spørgeskema til borgerne, der har deltaget i aktiviteter i regi af projektet, samt et spørgeskema til medarbejderne, der har indgået i idrætscertificeringen. Trods det begrænsede kvantitative element i evalueringen viste det sig alligevel vanskeligt at gennemføre borgerdelen af den kvantitative dataindsamling. Her var det hensigten, at borgerne skulle udfylde spørgeskemaet både ved opstarten af indsatsen og derefter cirka hver tredje måned undervejs gennem forløbet. Det var særligt vanskeligt at opnå de gentagne besvarelser af spørgeskemaet fra borgerne. Mens der er 36 borgere, der har udfyldt spørgeskemaet mindst én gang, er der kun 11 borgere, der har udfyldt spørgeskemaet mere end en gang. Dette hænger ikke kun sammen med den høje grad af udsathed blandt borgerne, men skal også ses i lyset af, at indsatsen i sig selv er udviklet undervejs gennem pilotprojektet. I den forbindelse kan det generelt være vanskeligt både at udvikle en ny indsats og måle dens resultater på samme tid, hvilket har været tilfældet i dette projekt. Ideelt set vil man således først udvikle og modne en indsats for efterfølgende at afprøve indsatsens resultater i en senere fase.² Det har imidlertid ikke været muligt i dette pilotprojekt.

Evalueringsmetode og datagrundlag gennemgås mere detaljeret i rapportens metodedel (kapitel 8).

² Se fx Social- og Boligministeriets 'Strategi for Udvikling af den Sociale Indsats' (SUSI), hvor der blandt andet skelnes mellem en modningsfase og en afprøvningsfase i udviklingen af sociale indsatser: <https://www.sbst.dk/udgivelser/2022/susi-pjece>

Boks 1.1 Data og metode

Kombination af kvalitative interview og kvantitative spørgeskemadata

- Interview med medarbejdere og ledere fra de sociale tilbud, der har deltaget i idrætscertificeringen
- Interview med borgere, der har deltaget i aktiviteter med idræt og bevægelse
- Interview med underviser fra VIA University College og projektlederen hos OMBOLD
- Spørgeskema til medarbejdere, der har deltaget i idrætscertificeringen
- Spørgeskema til borgere, der har deltaget i aktiviteter med idræt og bevægelse.

1.4 Læsevejledning

I rapportens kapitel 2 gives en kort præsentation af 'indsatsmodellen' i form af selve idrætscertificeringsforløbet, hvor blandt andet de fire moduler, som indgår i undervisningen, bliver beskrevet. I kapitel 3 gennemgås medarbejdernes oplevelser og erfaringer med at arbejde med idræt og bevægelse i indsatsen på de sociale tilbud, herunder også erfaringerne fra undervisningsforløbet og arbejdet med at omsætte viden og læring fra undervisningen til praksis i hverdagen i det pædagogiske arbejde med borgerne. I kapitel 4 gennemgås medarbejdernes erfaringer med de igangsatte aktiviteter for borgerne, hvor der særligt ses på erfaringerne med de to hovedtyper af aktiviteter, nemlig henholdsvis gruppeaktiviteter og individuelle aktiviteter, ligesom der også ses på betydningen af den institutionelle og organisatoriske kontekst for indsatsen på de sociale tilbud. I kapitel 5 gives en karakteristik af målgruppen af borgere, der har deltaget i indsatsen, primært baseret på de kvalitative interview med borgerne selv suppleret med medarbejdernes beskrivelser af målgruppen. Kapitel 6 afdækker borgernes egne oplevelser med at deltage i aktiviteter med idræt og bevægelse baseret på de kvalitative interview med borgerne. I kapitel 7 foretages kvantitative opgørelser om borgerne i indsatsen og deres deltagelse i aktiviteter med idræt og bevægelse baseret på spørgeskemaet til borgerne. Kapitel 8 udgør rapportens metodedel og gennemgår metoderne og datagrundlaget bag evalueringen.

2 Idrætscertificeringsforløbet

I dette afsnit gennemgås 'indsatsmodellen' i projektet i form af idrætscertificeringen af de sociale tilbud. Idrætscertificeringen er baseret på et forløb, hvor medarbejderne fra de sociale tilbud har deltaget i et kompetenceudviklingsforløb med fokus på pædagogisk idræt og gennem forløbet har arbejdet med at omsætte viden og læring herfra til praksis i hverdagen for borgerne i de sociale tilbud.

Et centralt element i idrætscertificeringen er, at medarbejdernes egen tilgang til bevægelse har en afgørende betydning for de aktiviteter, der iværksættes og for motivationsarbejdet med borgerne. Bevægelsesglæde er en af kerneværdierne i pædagogisk idræt, hvor borgere og medarbejdere sammen har skullet deltage i positive fællesskaber omkring idræt og bevægelse. Idrætscertificeringen har således som et centralt fokus at stimulere og skabe fællesskaber og følgeskab mellem borgere og medarbejdere centreret omkring de fysiske aktiviteter. En idrætscertificering af et socialt tilbud og dets medarbejdere fungerer dermed som et kompetenceløft med fokus på flere områder: mindset, holdning, handling, viden, færdigheder og forankring. Gennem projektperioden har medarbejderne derfor arbejdet med at integrere idræt og bevægelse i hverdagen for at skabe traditioner, vaner og normer, der kan sikre et fælles værdigrundlag omkring betydningen af idræt og bevægelse på det enkelte tilbud.

Kompetenceudviklingen er gennemført som et uddannelsesforløb på fire moduler af cirka fem timer med tilhørende øvelsesopgaver og praksisorienteret arbejde mellem modulerne. Formålet med forløbet har været at udvikle og opkvalificere den pædagogiske praksis ved at give medarbejderne værktøjer til at integrere bevægelses- og idrætsaktiviteter i deres daglige arbejde med borgerne. Idrætscertificeringen er således en tilgang og et forløb, der klæder medarbejdere på til at anvende pædagogisk idræt og bevægelse i hverdagens praksis.

Selve undervisningsforløbet med de fire moduler har været gennemført af en erfaren ekspert i pædagogisk idræt fra VIA University College. På det første modul var det overordnede tema en introduktion til pædagogisk idræt, herunder hvordan man skaber meningsfulde idræts- og bevægelsesmiljøer med fokus på bevægelsesglæde. Det andet modul havde motivation, mestring og sundhed som tema med særligt fokus på, hvilke muligheder det giver at arbejde med pædagogisk idræt og bevægelse i personalegruppen og i hverdagen for tilbuddets brugere. Det tredje modul havde fokus på 'bevægelsesrum' i form af inkluderende idrætsmiljøer og spørgsmålet om, hvordan man skaber bevægelsesrum for alle i hverdagen. Det fjerde modul havde fokus på det mere strategiske niveau for det enkelte sociale tilbud med særligt fokus på den faglige idrætsprofil for tilbuddet, og på hvordan arbejdet med pædagogisk idræt vedligeholdes efter idrætscertificeringen. Her skulle medarbejderne blandt andet arbejde

med tilbuddets vision, mission og mål samt en konkret handleplan for det videre arbejde med idræt og bevægelse.

Et centralt fokus i undervisningsforløbet har været på at omsætte viden og læring fra undervisning i den konkrete praksis i hverdagen. Det er blandt andet kommet til udtryk ved, at der mellem undervisningsgangene har været arbejdet med prøvehandling med fokus på at omsætte viden til praksis, og som samtidig har givet konkrete erfaringer, der kunne tages med til den næste undervisningsgang.

Sideløbende med modulforløbet med medarbejderne har der også været nedsat en lokal styregruppe omkring de enkelte sociale tilbud med både den lokale ledelse og medarbejderrepræsentanter samt underviseren fra VIA University College og projektmedarbejdere fra OMBOLD. På de lokale styregruppemøder er erfaringerne fra undervisningen og arbejdet med at udvikle indsatsen løbende blevet fulgt og diskuteret, hvilket også har givet anledning til opmærksomhedspunkter og justeringer undervejs.

Ved afslutningen af modulforløbet har der været en fælles markering af, at det enkelte sociale tilbud og dets medarbejdere nu var blevet idrætscertificeret. Et halvt år senere blev der afholdt en opfølgningsdag med hvert enkelt socialt tilbud.

I udgangspunktet var der i projektet også indtænkt et samarbejde med Danmarks Idrætsforbund (DIF) med henblik på skabe brobygning for borgerne til at deltage i aktiviteter i de lokale idrætsforeninger. En væsentlig erfaring, der blev gjort undervejs i forløbet, var dog, at der for mange af borgerne er langt til at kunne komme ud i det etablerede foreningsliv, ligesom det også stiller store krav til følgeskab fra medarbejdernes side, som det kan være vanskeligt at få tid til i en travl hverdag på boformerne og i bostøtteindsatsen. Samtidig kræver det også en praksisændring, hvor erfaringen er, at hvis man som medarbejder slet ikke er vant til at arbejde med idræt og bevægelse, er der lang vej til at arbejde med brobygning til det etablerede foreningsliv. Det var derfor i projektet nødvendigt primært at koncentrere sig om at styrke et fokus på aktiviteter med idræt og bevægelse i hverdagen på de sociale tilbud. Trods disse udfordringer er der gode eksempler på, at det er lykket for nogle af borgerne at komme ud og deltage i eksterne idrætstilbud. Erfaringerne viser samtidig, at i de tilfælde hvor borgerne er kommet i gang med at deltage i eksterne idrætsaktiviteter, bygger det i høj grad videre på at være startet med deltagelse i aktiviteter med idræt og bevægelse på de sociale tilbud. At give medarbejderne erfaringer med at bruge idrætten i den sociale indsats kan således også være første skridt i at udforske, hvordan man kan arbejde videre med inklusion i foreningslivet for borgerne.

3 Fra undervisning til praksis

Dette kapitel har fokus på medarbejdernes erfaringer med at indgå i pilotprojektet og med det kompetenceudviklingsforløb, som de har gennemgået. Det beskrives, hvordan medarbejderne har oplevet modulforløbet og arbejdet med undervejs at omsætte læringen fra forløbet i den socialfaglige praksis i hverdagen. Vi ser også på de udfordringer, som medarbejderne har oplevet undervejs, og hvordan de har arbejdet med at håndtere disse udfordringer i praksis.

Kapitlet er baseret på de kvalitative interview med medarbejderne samt interviewene med ledere på de sociale tilbud, der har deltaget i idrætscertificeringen. Desuden inddrages også resultater fra et spørgeskema, som medarbejderne har udfyldt efter forløbet, og som afdækker deres udbytte af kompetenceudviklingsforløbet og deres oplevelse af, hvorvidt et fokus på idræt og bevægelse har slået rod i den daglige praksis på de sociale tilbud.

3.1 Positive erfaringer med idrætscertificeringen som helhed

De medarbejdere, vi har interviewet undervejs i forløbet, oplever langt overvejende, at idrætscertificeringen har givet dem et kompetencemæssigt løft og har haft en positiv indvirkning på deres samlede arbejde med borgerne. Medarbejderne har gennem forløbet tilegnet sig viden om, hvordan idræt og bevægelse kan anvendes i det socialfaglige arbejde, og har gjort sig erfaringer med at omsætte denne viden i praksis gennem at udvikle forskellige former for aktiviteter sammen med borgerne.

Kernen i forløbet har været modulforløbet med de fire kursusgange (jf. kapitel 2), hvor der i den mellemliggende periode mellem modulerne har været øvelser, fx i form af prøvehandling med borgerne. I interviewene fremhæver medarbejderne, at kursusgangene har været meningsfulde og udbytterige, men samtidig fortæller de også, at det har fyldt meget, hvordan man konkret skulle omsætte læringen fra kurset i aktiviteter med idræt og bevægelse for borgerne. Særligt i starten af forløbet efterspurgte medarbejderne, hvordan undervisningsmodulerne kunne udvikles og gøres mere praksisnære. En medarbejder beskriver modulforløbet på følgende måde:

Vi har været på fire uddannelsesdage, og jeg synes det har været vildt spændende og god undervisning og ja, og fedt det her med at komme ud de her dage, hvor man sådan har en helt anden dag, end man plejer, og

*komme ud og prøve de her øvelser på egen krop som pædagogisk idræt.
(Sarah, medarbejder)*

Medarbejderen har således oplevet kursusforløbet som spændende og lærerigt og fremhæver det som særligt udbytterigt at afprøve øvelserne på egen krop. Det afspejler, at en central præmis i modulforløbet har været, at medarbejderne ikke blot skulle lære om vigtigheden af idræt og bevægelse, men selv opleve betydningen af idræt og bevægelse på egen krop gennem en række fysiske og kropslige øvelser, der har spillet en fremtrædende rolle ved alle de fire kursusgange i kombination med den teoretiske og faglige viden, der har været præsenteret på kurset.

En anden medarbejder har ligeledes positive erfaringer med idrætscertificeringen og fremhæver særligt det forhold, at en stor del af personalegruppen har deltaget i kurset, og at det har været med til at give et fælles værdigrundlag og en fælles forståelse omkring tilgangen og et fokus på idræt og bevægelse på det pågældende tilbud:

*Der, hvor jeg synes, det har været rigtig godt, det er det der med, at man har et fælles grundlag, når man er afsted i en personalegruppe, og man så-
dan får det mere implementeret i hele personalegruppen. [...] Og så kan det
godt være, at vi ikke har udviklet en masse nye ting herude, og at vi er ble-
vet mere bevidste om, at nogle af de ting, som vi har herude i forvejen, det
er det, vi skal fokusere på, for det er der, vi tror, at succesen ligger. (Claus,
medarbejder)*

Også de interviewede ledere har generelt en positiv oplevelse af forløbet og af medarbejdernes udbytte af deltagelsen i projektet, selvom lederne ikke har deltaget i selve kursusforløbet. En af lederne beskriver indtrykket af forløbet, som hun har fået gennem medarbejderne:

*Jamen, altså, jeg har kun hørt positivt, fordi de er, altså, de er alle sammen
aktive mennesker, og i [boform] blev de jo alle sammen idrætscertificeret.
Og så kom nogle nye til. Og på [anden boform], der er det jo dem, der har
brændt for det. Og der sagde jeg jo, at så kunne jeg ikke sende dem alle
sammen afsted, så der var der to medarbejdere, der meldte sig på, og de har
jo brændt igennem. Og det har spredt sig. (Jette, Leder)*

3.2 Fra undervisning til praksis i hverdagen

Selvom medarbejderne overvejende har en positiv oplevelse af forløbet og udbyttet af projektet som helhed, har de også oplevet udfordringer undervejs. Det gælder særligt i forhold til koblingen mellem teori og praksis og opgaven med at omsætte

læringen på modulforløbet i konkrete aktiviteter med de meget udsatte borgere på boformerne og i bostøtteenhederne. Disse udfordringer skal i høj grad ses i lyset af, at projektet har været et pilotprojekt, der netop har haft til formål at opnå de første erfaringer med, hvordan sociale tilbud til målgruppen af udsatte borgere i hjemløshed kan gennemgå en idrætscertificering, og hvordan et fokus på idræt og bevægelse kan styrke den faglige indsats i disse tilbud. Der har således ikke på forhånd eksisteret en skabelon med redskaber og metoder i forhold til denne målgruppe at tage udgangspunkt i. De udfordringer og spørgsmål, der viste sig undervejs i forløbet, har derfor givet anledning til ny læring om, hvordan arbejdet med idræt og bevægelse i hverdagen kan styrkes på boformerne og i bostøtteindsatsen.

Flere af medarbejderne beskriver, hvordan de til at starte med så idrætscertificeringen an med en vis skepsis. En af medarbejderne sætter ord på dette:

Altså, til at starte med var vi nok absolut ikke særligt begejstrede, fordi vi blev prikket lidt til, men jeg tror, at efter vi har fundet den rigtige aktivitet, så er det blevet fedt, og så tænker man det mere ind i hverdagen. (Signe, medarbejder)

Medarbejderen fortæller, at der til at starte med var en følelse af, at projektet var noget, de var blevet bedt om at deltage i, hvilket afspejler, at der i den pågældende kommune i første omgang var tale om en ledelsesmæssig beslutning om, at det var relevant at deltage i idrætscertificeringen. Da det senere i forløbet er lykkedes at få en fast idrætsaktivitet i gang med en gruppe af borgere, oplever medarbejderen imidlertid en begejstring over resultatet og oplever nu, at indsatsen er blevet tænkt ind i hverdagen. En anden medarbejder giver udtryk for en lignende oplevelse:

Ja, det er måske også det der med at få det implementeret, en ny metode, ikke kun fordi det er idræt. [...] Det er nogle gange det der med, at vi skal til at gøre tingene på en anden måde, og det kan jo godt tage noget tid, men jeg tror, at vi er ved at være der nu, hvor vi bruger det på en anden måde, og det bliver lidt mere en glidende del af vores indsats. Vi har jo det her tilbud, og vi er måske også mere opmærksomme på bevægelse og hvad det gør, både i samarbejdet med borgeren og for borgeren og alle de her ting. Det har været megafedt, synes jeg. (Pernille, medarbejder)

Medarbejderen beskriver, at der i starten af forløbet var tale om, at man skulle til at anvende en ny metode og gøre tingene på en anden måde. Der er således tale om en udviklings- og omstillingsproces for medarbejderne. Det er i den forbindelse også en væsentlig erfaring, at en sådan proces tager tid, både i forhold til som medarbejder selv at tilegne sig tilgangen og i forhold til at omsætte den nye læring i praksis i arbejdet med borgerne. En anden medarbejder beskriver processen med at omsætte læringen fra modulforløbet til den daglige praksis:

Jeg havde det måske lidt svært med det til at starte med, eller forstod ikke formålet med, hvad det her det egentlig handlede om. Og jeg synes også, at det der idrætscertificering, det lyder meget, meget fint, og det var meget sådan diffust, og det var sådan lidt... og så var der noget teori bag, og sådan noget, men alligevel var det sådan... altså man skal virkelig, virkelig tænke tingene ud til den her målgruppe, fordi der var rigtig mange ting, som... jeg tror så måske også alligevel, man efter de her fire moduler, at sådan en som mig har fået mere ud af det, end jeg først lige ville antage, at jeg ville, ikke? Men det der med at få det ud til beboerne, der tror jeg, at jeg i hvert fald er blevet mere bevidst om, at de her ting ligesom skal foregå gradvist i forhold til de der moduler. (Katrine, medarbejder)

Særligt spørgsmålet om, hvordan man kan bruge læringen fra undervisningsmodulerne i den daglige praksis og omsætte den faglige viden i aktiviteter for de meget udsatte borgere på boformerne og i bostøtteindsatsen, har fyldt meget i medarbejdernes overvejelser og i dialogerne undervejs i projektet. Det gælder både i selve modulforløbet og på de lokale styregruppemøder, hvor både ledere, medarbejdere, underviseren og projektmedarbejderne fra OMBOLD har været til stede.

Mens mange elementer i undervisningen blev oplevet som meningsfulde og relevante, var der også aspekter, der blev betragtet som abstrakte og langt fra den pædagogiske praksis og hverdagens virkelighed. For nogle af medarbejderne var strukturen omkring kursusgangene en udfordring, hvor de oplevede, at der gik lang tid mellem modulerne. Den forholdsvis lange tid imellem modulerne afspejlede, at det var i den mellemliggende periode, at medarbejderne selv skulle arbejde med at omsætte det lærte fra kurset til den daglige praksis blandt andet gennem prøvehandling, hvor de skulle arbejde med, hvordan man kunne tænke mere bevægelse ind i hverdagen med borgerne. En medarbejder beskriver denne proces med at oversætte viden og metoder fra kurset til praksis i hverdagen og med at afprøve metoderne i det små:

En masse gode pædagogiske metode og viden og sådan, som også er enormt vigtig, men jeg tror næsten at det andet, det fylder måske halvdelen tror jeg, og det her med, som vi også snakkede om, hvordan kan lige flette det ind: 'Jamen, vi kan jo også gå derhen i stedet for at tage bussen', eller sådan noget – det er lidt i det små ja. (Sarah, medarbejder)

En leder beskriver samme proces for medarbejderne med at omsætte tilgangen til praksis i hverdagen:

Jeg synes jo egentlig hele undervisningsdelen også gjorde meget opmærksom på, jamen prøv nu at give jer, bare have det i jer som opmærksomhed, det handler bare om at tænke, det handler måske om at flytte et møde på

kontoret til en gåtur, altså, at man sådan, det tog lidt tid at få det ned, ikke også? (Jette, leder)

Medarbejderne oplever således, at kurset har givet en større bevidsthed om at tænke bevægelse og idræt ind i arbejdet. Der er dog samtidig flere, der har efterspurgt flere praktisk anvendelige redskaber, som er skræddersyede til deres specifikke målgrupper og udfordringer. Alligevel er det oplevelsen, at forløbet har øget bevidstheden om at integrere idræt og bevægelse i det daglige arbejde. En medarbejder beskriver, hvordan forløbet har influeret på bevidstheden og mindsettet omkring bevægelse:

Jeg synes, at det overordnede, jeg har fået med, det er, at man har det med i sit mindset lige pludselig, med i sine tankegange, de er bevæget, eller at få idræt med i sit arbejde, og det her. Det er egentlig sådan mere det, at blive mere opmærksom på det, at tænke det ind og prøve at rykke lidt i folk. (Asger, medarbejder)

En anden medarbejder beskriver, hvordan en øget opmærksomhed på idræt og bevægelse er rykket frem i bevidstheden med kurset, men fremhæver samtidig, at det særligt er i det efterfølgende samarbejde med kollegaerne, at arbejdet med at omsætte denne viden og bevidsthed sker i praksis:

Det er ligesom kommet lidt længere frem i frontallapperne i forhold til at tænke det ind. Og så tror jeg, det jeg synes, jeg fik mest ud af, var faktisk at tale med andre kollegaer og snakke og blive inspireret af hinanden. Det er jo faktisk den største gevinst, synes jeg. Og også få etableret et eller andet forum efterfølgende, hvor man kan mødes og snakke om, hvordan går det? Så har vi fundet den der sport, og så er der nogen, der har købt noget ind og sådan noget. Så jeg synes, det er mindsettet, men så er det også etablering af nogle samarbejdsflader, som der ikke var før, som jeg egentlig synes, det er det, der har givet mest. [...] Det er det der mindset, og de der samarbejdsflader, som jeg har taget med mig. Hovedsageligt, ja". (Niels, medarbejder)

En væsentlig erfaring fra projektet er således, at selve kursusforløbet ikke i sig selv kan give en præcis viden om, hvordan opgaven skal gribes an, hvilke aktiviteter det er muligt at sætte i gang, og hvordan man sætter aktiviteterne i gang i praksis. Der er snarere tale om, at medarbejderne gennem deltagelsen i idrætscertificeringen har tilegnet sig en viden og udviklet en øget opmærksomhed om betydningen af idræt og bevægelse, som de i samarbejdet med hinanden i hverdagen på det sociale tilbud har skullet omsætte i deres pædagogiske praksis gennem øvelser og afprøvninger af, hvad der har været muligt i forhold til borgerne. Det illustrerer, hvordan et væsentligt aspekt af idrætscertificeringen har været, at der er blevet faciliteret en proces, hvor forandringen og udviklingen sker lokalt. En anden medarbejder sætter ord på, hvordan det har været mellem kursusgangene, at det egentlige arbejde er foregået:

Jeg synes, det har været rigtig fint at have de fire undervisningsgange, og at der har været fire, tre, har det, nej, jo, tre opgaver har der vel så ligget imellem, ikke? Det der med, at vi sådan, man har lidt lagt asfalt, mens man har kørt. Så der har været flere ting, hvor man ligesom har givet en hjemmeopgave, og så har det været, at I skal arbejde med noget, men det har ikke været en specifik ting. Så det har været lidt den der klassiske ting med, at det kan være frustrerende at få at vide, at man skal skrive en fristil. Det var nemmere, hvis man fik at vide, hvad skal du lave, hvordan skal du gøre det, hvornår skal du være færdig. Så den frustration har jeg oplevet lidt, men den er jeg ikke sikker på, at man kan komme udenom i det der. Ja, for det er også noget, jeg jo kan mærke i mig selv, og det er jo et eller andet en selv, en usikkerhed, der gør, at man ikke ved, hvad man skal. Og det er jo også nogle gange det, der gør det der, hvor man ender med, at man tænker jo i sine egne løsninger. (Anna, medarbejder)

På trods af følelsen af ind imellem at være usikker på, hvordan hun skulle gribe opgaven an, beskriver medarbejderen efterfølgende, hvordan hun i praksis har omsat den tilegnede viden i arbejdet med at tænke fysiske aktiviteter med borgerne ind i hverdagen:

Altså det, der har gjort den største forskel på mig, er mit fokus i arbejdet. [...] Noget af det første, jeg tænker, det er nu, er der et eller andet, vi kunne lave sammen? Er der noget aktivt, vi kunne lave sammen? Og det synes jeg har en stor betydning i den relation, jeg danner til borgeren. Så det giver mening i det sociale arbejde. Og der er ofte noget, vi kan finde på. Om det er at gå en tur, eller det er at snakke om at bade, eller det er at træne i [fitness-center], eller... Så giver det har indtil videre givet rigtig god mening i mit relationsarbejde, som giver mig bedre mulighed for at arbejde socialt på andre måder. (Anna, medarbejder)

En anden medarbejder beskriver ligeledes, hvordan øvelserne i undervisningen var med til at udvikle et praksisnært fokus på at arbejde med fysisk aktivitet og bevægelse med borgerne i hverdagen:

Altså den type øvelse, [underviseren] har lavet med os, også for at få nogle gode idéer, simpelthen bare helt basalt, hvordan kan man i et møde med et andet menneske få en eller anden form for bevægelse ind, uden at man skal planlægge det særligt meget, for eksempel det, der at skulle noget på hovedet, og lave noget sjovt med det og gå rundt uden at tabe det, altså sådan nogle ting, og jo bedre man kender sine borgere, jo mere kan man jo nemmere lige snige sådan nogle ting ind, og det der med at have sådan noget sjov sammen på den måde, det har været noget vi sådan har taget med også, synes jeg, ud over alt det andet selvfølgelig, men det tror jeg er meget

det her i vores arbejde, hvor vi enten skal hjælpe nogen ud, altså brobygge til andre steder, hvor de [borgerne] kan dyrke motion, eller det her individuelle, fordi vi ikke ser borgerne hver dag, så det er, når vi mødes, at vi kan lave det én-til-én – dét har jo også gjort at man så må være lidt kreativ, så hvad kan man egentlig lige få flettet ind, og der ved jeg, at der er nogen, de også bare prøver at huske på, at det også kan være i det små, altså selvom man kører i en bil: "Nå men hvad så, ja så sidder vi jo her", men kan man så sætte noget god musik på og sidde og bevæge sig lidt og danse lidt, altså bare det her med at få noget glæde over at bevæge sig egentlig, sådan noget helt nede på det niveau, og at man faktisk ikke sidder stille, men man faktisk bevæger sin krop nu i denne her 20 minutters køretur. (Sarah, medarbejder)

Eksemplerne ovenfor beskriver en central erfaring fra forløbet, nemlig at medarbejderne gennem undervisningen får skærpet opmærksomheden omkring mulighederne for at arbejde med idræt og bevægelse i den sociale indsats, men det er i hverdagens praksis, at læringen fra kurset omsættes til virkelighed af medarbejderne selv sammen med borgerne – til at starte med gennem øvelser og prøvehandling – og efterhånden ved at blive en del af den daglige indsats på det sociale tilbud.

3.3 Medarbejdernes vurdering af de opnåede kompetencer og indsatsens forankring i praksis

Efter at have deltaget i modulundervisningen er medarbejderne blevet bedt om at svare på et spørgeskema om forløbet. Spørgeskemaet har dels haft fokus på udbyttet af kompetenceudviklingsforløbet, herunder om forløbet har givet dem tilstrækkelig viden og kompetencer til at arbejde med aktiviteter med idræt og bevægelse for borgerne. Dels er der stillet spørgsmål om, hvorvidt tilgangen er blevet forankret i den daglige praksis på det sociale tilbud, og om borgerne deltager i aktiviteter med idræt og bevægelse i hverdagen. Samtidig er der spurgt til organisatoriske forhold som tid og ressourcer samt ledelsesmæssig opbakning. Spørgeskemaet er blevet udfyldt cirka to måneder efter modulforløbets afslutning, således at der også har været tid til, at tilgangen og arbejdet har kunnet begynde at rod fæste sig i praksis.

Tabel 3.1 viser svarfordelingen for de spørgsmål, der handler om udviklingen af viden og kompetencer i forhold til idræt og bevægelse. Opgørelserne viser, at de fleste af medarbejderne efter forløbet i høj grad eller i nogen grad oplever at have viden og kompetencer til at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse blandt borgerne. De fleste af medarbejderne oplever ligeledes i høj grad eller i nogen grad, at forløbet har givet den viden og de kompetencer, der er behov for i forhold til at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse blandt borgerne. De fleste af medarbejderne oplever også i høj grad

eller i nogen grad, at medarbejdergruppen som helhed har viden og kompetencer til at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse blandt borgerne. Der er dog en overvægt af medarbejdere, der svarer i nogen grad til disse spørgsmål. Det skyldes formentlig, at medarbejderne som tidligere nævnt har det oplevet som en udfordring at omsætte viden om idræt og bevægelse til konkrete aktiviteter for de meget udsatte borgere på boformerne og i bostøtteindsatsen. De to sidste spørgsmål vedrørende kompetenceudviklingen drejer sig om, hvorvidt der i organisationen er tilstrækkelige rammer i form af tid og ressourcer i forhold til udvikling af viden og kompetencer til at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse blandt borgerne, og om der er et tilstrækkeligt ledelsesmæssigt fokus på udvikling af en sådan viden og kompetencer. Her svarer de fleste af medarbejderne, at det i høj grad eller i nogen grad er tilfældet, men der er også en del af medarbejderne, der svarer, at de oplever, at det i mindre grad eller slet ikke er tilfældet. Det kan handle om, at hverdagen på boformerne og i bostøtteindsatsen generelt er præget af travlhed og tidspres, og at arbejdet med kompetenceudviklingen omkring idræt og bevægelse til tider bliver presset af andre opgaver, og hvor medarbejderne ikke altid oplever, at denne opgave er blevet prioriteret tilstrækkeligt i organisationen og af ledelsen i en travl hverdag.

Tabel 3.1 Medarbejdernes oplevelse af kompetenceudvikling gennem forløbet. Procent.

Indikator	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke	I alt, procent
Medarbejderen har viden og kompetencer til at stimulere fysisk aktivitet, bevægelse og leg blandt borgerne	37	58	5	0	0	100
Kompetenceudviklingsforløbet har givet den viden og de kompetencer, der er brug for, i forhold til at stimulere fysisk aktivitet, bevægelse og leg blandt borgerne	21	63	16	0	0	100
Medarbejdergruppen som helhed har viden og kompetencer til at stimulere fysisk aktivitet, bevægelse og leg blandt borgerne	26	63	11	0	0	100
Der er i organisationen tilstrækkelige rammer i forhold til tid og ressourcer i forhold til udvikling af viden og kompetencer til at stimulere fysisk aktivitet, bevægelse og leg blandt borgerne	26	37	32	0	5	100
Der er et tilstrækkeligt ledelsesmæssigt fokus på udvikling af viden og kompetencer til at stimulere fysisk aktivitet, bevægelse og leg blandt borgerne	21	32	32	11	5	100

Anm.: Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmål om viden og kompetencer baseret på besvarelser fra 19 medarbejdere, der har udfyldt medarbejderskemaet.

Kilde: Medarbejderskemaet

Tabel 3.2 viser svarfordelingen for de spørgsmål, der handler om, hvorvidt der er et fokus på aktiviteter med idræt og bevægelse i hverdagen på det sociale tilbud, og om tilgangen dermed er blevet omsat i den daglige praksis, samt de institutionelle og organisatoriske rammer for dette. Medarbejdernes besvarelser peger på, at det har været en udfordrende proces at få aktiviteter med idræt og bevægelse i gang for borgerne, og besvarelserne i spørgeskemaet afspejler således også de erfaringer, som medarbejderne fortæller om i de kvalitative interview. Eksempelvis svarer hovedparten af medarbejderne, at den daglige praksis på tilbuddet kun i nogen grad (47 %) eller i mindre grad (37 %) stimulerer fysisk aktivitet, idræt og bevægelse blandt borgerne, og hovedparten af medarbejderne (79 %) svarer, at borgerne kun i mindre grad deltager i fysisk aktivitet, idræt og bevægelse i det daglige. I spørgeskemaerne har der også været en åben svarkategori, hvor medarbejderne har kunnet uddybe deres besvarelser. En vigtig pointe er her, at medarbejderne generelt svarer på spørgsmålene i forhold til alle borgerne i tilbuddet. Både på boformerne og i bostøtteindsatsen oplever medarbejderne således, at der er en del borgere, der af forskellige grunde ikke kan eller ønsker at deltage i aktiviteter med idræt og bevægelse, hvor det skal tages i betragtning, at mange af borgerne har meget komplekse problematikker med fx både en psykisk lidelse, langvarigt misbrug og fysiske helbredsproblemer. Erfaringerne fra indsatsen – herunder erfaringerne med gruppeaktiviteterne og de individuelle aktiviteter, der beskrives i kapitel 4 – vedrører således først og fremmest de borgere, hvor det er lykket at få aktiviteter i gang.

Besvarelserne peger også på betydningen af de institutionelle og organisatoriske rammer, hvor hovedparten af medarbejderne svarer, at der i nogen grad (53 %) eller i mindre grad (32 %) er tilstrækkeligt med tid og ressourcer i organisationen til at kunne stimulere fysisk aktivitet, idræt og bevægelse med borgerne, mens kun få (11 %) mener, at det i høj grad er tilfældet. Der er en lidt mere positiv vurdering af den ledelsesmæssige opbakning i forhold til at arbejde med at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse blandt borgerne: 37 % af medarbejderne vurderer, at der i høj grad er en sådan opbakning, og ligeledes 37 % vurderer, at det i nogen grad er tilfældet, mens 26 % vurderer, at der kun i mindre grad er en sådan opbakning.

På trods af de forskellige udfordringer vurderer over halvdelen af medarbejderne (53 %) i høj grad pædagogisk idræt som et redskab i hverdagen, der giver mulighed for at styrke borgernes sociale deltagelse, kompetencer og relationer i hverdagen, mens 37 % vurderer, at det i nogen grad er tilfældet, og kun 11 % svarer, at det i mindre grad er tilfældet.

Tabel 3.2 Medarbejderens oplevelse af om viden og kompetencer fra kurset er omsat i den daglige praksis på det sociale tilbud

Indikator	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke	I alt, procent
Den daglige praksis på tilbuddet stimulerer fysisk aktivitet, bevægelse, idræt og leg blandt borgerne	5	47	37	11	0	100
Medarbejdergruppen som helhed har fokus på at stimulere fysisk aktivitet, bevægelse, idræt og leg blandt borgerne i det daglige arbejde	16	63	16	5	0	100
Borgerne deltager i fysisk aktivitet, bevægelse, idræt og leg i det daglige	11	5	79	5	0	100
Borgerne deltager i faste idrætsaktiviteter, sport o.l. (idrætsaktiviteter, holdsport, motionscenter e.l., som man 'går til' fast)	11	16	47	26	0	100
Medarbejderen har tilstrækkelig viden og kendskab til det omkringliggende foreningsliv (lokale sports- og idrætsforeninger) i forhold til at kunne hjælpe borgerne til at gøre brug af disse foreningers tilbud	16	37	37	5	5	100
Det er i praksis muligt at anvende det omkringliggende foreningsliv (lokale sports- og idrætsforeninger) til at skabe deltagelse i faste idrætsaktiviteter for borgerne	0	21	58	16	5	100
Der er i organisationen/i tilbuddet tilstrækkeligt med tid og ressourcer til at kunne stimulere fysisk aktivitet, bevægelse og leg blandt borgerne	11	53	32	5	0	100
Der er i organisationen/i tilbuddet tilstrækkeligt med ledelsesmæssig opbakning og fokus i forhold til at arbejde med at stimulere fysisk aktivitet, bevægelse og leg blandt borgerne	37	37	26	0	0	100
Der er adgang til fysiske rammer og faciliteter i hverdagen, der giver mulighed for fysisk aktivitet, bevægelse og leg blandt borgerne	32	58	5	5	0	100
De fysiske rammer på tilbuddet og/eller i lokalmiljøet udnyttes til at give mulighed for fysisk aktivitet, bevægelse og leg blandt borgerne	11	63	16	11	0	100
Pædagogisk idræt som redskab i hverdagen giver mulighed for at styrke borgernes sociale deltagelse, kompetencer og relationer i hverdagen	53	37	11	0	0	100

Anm.: Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmål om, hvorvidt viden og kompetencer om idræt og bevægelse er blevet omsat i den daglige praksis på boformerne og i bostøtteenhederne. Opgørelsen er baseret på besvarelser fra 19 medarbejdere, der har udfyldt medarbejderskemaet.

Kilde: Medarbejderskemaet

3.4 Opsamling

I dette kapitel har vi set på medarbejdernes oplevelser og erfaringer med det kompetenceudviklingsforløb, de har gennemgået i projektet. Et fælles vilkår for alle de involverede – både medarbejderne, underviseren og de projektansvarlige fra OMBOLD – har været, at der har været tale om et pilotprojekt, som har haft til formål at udvikle et koncept for idrætscertificering af sociale tilbud til borgere i hjemløshed og udsathed og gøre de første erfaringer med denne indsats i praksis. Det har også betydet, at der ikke på forhånd var en skabelon med redskaber og metoder at stå på.

Selvom medarbejderne overordnet set har en positiv vurdering af forløbet og den kompetenceudvikling, de har gennemgået i modulforløbet, har de også oplevet, at det – særligt i starten af forløbet – var vanskeligt at få greb om indsatsen. Noget af det, som især har fyldt undervejs i forløbet, har været spørgsmålet om, hvordan et fokus på idræt og bevægelse i undervisningen har kunnet omsættes i praksis i hverdagen i indsatsen for de meget udsatte borgere på de sociale tilbud, der har indgået i projektet. En vigtig erfaring er i den sammenhæng, at selve kurset ikke som sådan giver specifikke redskaber og greb til at arbejde med idræt og bevægelse i netop denne målgruppe. Snarere er der tale om, at undervisningen bidrager til, at medarbejderne får en forståelse af betydningen af idræt og bevægelse ind under huden på egen krop og derefter sammen med kollegaerne på det sociale tilbud skal omsætte denne viden og forståelse i den daglige praksis tilpasset målgruppen af borgere på tilbuddet og de institutionelle og organisatoriske rammer på det enkelte tilbud. For at facilitere dette arbejde har der undervejs mellem modulerne været indlagt prøvehandlinger, som medarbejderne har skullet udføre og derefter bringe viden og erfaringer tilbage til undervisning med henblik på undervejs at udvikle en fælles forståelse og praksis i medarbejdergruppen.

Et spørgeskema, som medarbejderne har udfyldt efter at have gennemgået modulforløbet, understreger de samme erfaringer, som kommer til udtryk i de kvalitative interview. På den ene side har medarbejderne samlet set en positiv vurdering af forløbet og af de kompetencer, de har fået igennem projektet, og på den anden side afspejles også de udfordringer, medarbejderne har oplevet undervejs med at omsætte viden til praksis og få konkrete aktiviteter med idræt og bevægelse i gang for borgerne.

4 Medarbejdernes erfaringer med aktiviteter for borgerne

I dette kapitel præsenteres medarbejdernes erfaringer med de borgerrettede aktiviteter. Kapitlet bygger på de kvalitative interview med medarbejdere og ledere på de sociale tilbud. Fokus er på medarbejdernes oplevelser med at anvende idræt og bevægelse som et socialpædagogisk redskab i deres indsats for borgerne og deres erfaringer med at igangsætte aktiviteter for borgerne. Disse aktiviteter spænder over forskellige former for aktiviteter, der involverer både individuelle aktiviteter og gruppeaktiviteter med idræt og bevægelse. Kapitlet belyser medarbejdernes erfaringer med igangsættelsen og udførelsen af disse aktiviteter og med de praktiske udfordringer, der er opstået undervejs.

4.1 Erfaringer med forskellige typer af aktiviteter

Et centralt omdrejningspunkt i pilotprojektet har været, hvilke typer af aktiviteter det giver mening og er muligt at igangsætte set i lyset af, at borgerne på boformerne og i bostøtteindsatsen er meget udsatte – og ligeledes under hensyntagen til de institutionelle og organisatoriske rammer for de forskellige tilbud. Der er i den sammenhæng gjort væsentlige erfaringer med forskellige typer af aktiviteter i forhold til, hvad der er muligt, og hvad der fungerer godt eller mindre godt.

Der har undervejs i projektet været en eksplorativ tilgang i forhold til forskellige typer af aktiviteter. Der har således ikke på forhånd været fokus på bestemte typer af fysiske aktiviteter eller bestemte typer af idrætsgrene. Et væsentligt udgangspunkt har samtidig været, at deltagelsen i idræt og bevægelse ikke kun rummer et fysisk element, men i høj grad også skal ses i et socialt perspektiv, hvor deltagelse i idrætsaktiviteter kan være med til at stimulere fællesskab og inklusion ved at indgå i sammenhænge og aktiviteter med andre mennesker. Det betød, at der i udgangspunktet primært var fokus på, hvordan man kunne igangsætte fælles aktiviteter, det vil sige gruppebaserede aktiviteter, som borgerne kunne deltage i sammen. De institutionelle og organisatoriske rammer omkring tilbuddene, der har deltaget i idrætscertificeringen, har imidlertid også spillet ind på, hvilke aktiviteter det har været muligt at igangsætte. Særligt i bostøtteindsatsen er den sociale støtte primært baseret på én-til-én støtte mellem medarbejderen og borgeren, mens der på boformerne er en institutionel ramme for indsatsen, hvor flere borgere er samlet på samme sted, og hvor der som udgangspunkt i højere grad kunne være basis for gruppebaserede aktiviteter. Det viste sig således undervejs i forløbet, at det var nødvendigt at arbejde med et bredere

spektrum af aktiviteter fra både gruppebaserede aktiviteter til individuelle aktiviteter, der primært har fokus på den enkelte borger. Undervejs i forløbet har medarbejderne afprøvet mange forskellige aktiviteter, hvor nogle aktiviteter endte med at blive til noget, mens andre ikke gjorde. Det kunne fx være aktiviteter, som borgere i udgangspunktet havde udtrykt interesse for, men hvor der i praksis ikke viste sig at være tilstrækkelig tilslutning til at få aktiviteten i gang.

Selvom de handlinger og aktiviteter, der har været igangsat sammen med borgerne, spænder vidt, kan de overordnet set opdeles i to forskellige typer: gruppeaktiviteter og individuelle aktiviteter.

Med *gruppeaktiviteter* menes aktiviteter, hvor der deltager flere borgere fra samme tilbud. Her er det særligt lykket at få en fast gruppeaktivitet i gang to af de steder, der har deltaget i forløbet. Det ene sted er det lykkedes at få en fast ugentlig aktivitet i gang, hvor der spilles disc-golf med borgerne, mens der det andet sted spilles padel-tennis en gang om ugen. Der har også været forsøg på at etablere andre faste gruppeaktiviteter, som fx et yogahold, men hvor det ikke er lykkedes at få disse aktiviteter i gang.

Med *individuelle aktiviteter* menes aktiviteter, der primært har været udført sammen med den enkelte borger, fx hvor bostøttemedarbejdere har arbejdet med at få mere fysisk aktivitet og bevægelse ind i den enkelte borgers hverdag, såsom gåture eller at få borgeren med ud at benytte idrætstilbud i lokalområdet.

Der har ikke været en entydig sammenhæng mellem typen af tilbud og typen af aktiviteter, som det er lykkedes at sætte i gang. Således er den ene af de to gruppebaserede aktiviteter etableret i regi af en af de medvirkende bostøtteenheder, mens den anden gruppebaserede aktivitet primært har haft deltagelse af en gruppe af borgere fra en boform. Samtidig har der været individuelle aktiviteter med borgere fra både de deltagende bostøtteenheder og med borgere med ophold på en boform.

I det følgende ser vi nærmere på erfaringerne med de to hovedtyper af aktiviteter, der har været gennemført med borgerne i form af henholdsvis gruppeaktiviteter og individuelle aktiviteter.

4.1.1 Gruppeaktiviteter

I projektperioden har medarbejderne arbejdet målrettet på at etablere gruppeaktiviteter med fokus på idræt, bevægelse og fællesskab. Formålet har været at skabe aktiviteter, der kombinerer fysisk aktivitet og samtidig fungerer som stabile holdepunkter og meningsfulde fællesskaber for borgerne. Medarbejdere fra både boformerne og bostøtteenhederne har i denne forbindelse forsøgt at igangsætte og afprøve en

række aktiviteter, som fx disc-golf, padel-tennis, vinterbadning, yoga og petanque. Nogle af disse aktiviteter har dog vist sig udfordrende at opretholde på grund af lavt eller ustabil fremmøde. To af aktiviteterne – disc-golf og padel-tennis – har imidlertid udviklet sig til faste, ugentlige tilbud med stabilt fremmøde. Disse to aktiviteter er forankret i to af de sociale tilbud, der har medvirket i projektet. Disc-golf-aktiviteten er udviklet i regi af en bostøtteenhed, mens padel-tennis primært udgår fra en boform, der samtidig også har udgående bostøtte tilknyttet. I det følgende ser vi nærmere på erfaringerne med disse to aktiviteter.

Disc-golf for borgere i bostøtteindsatsen

I en af de kommunale bostøtteenheder, der har deltaget i projektet, er det lykkedes at etablere en fast aktivitet i form af disc-golf, der spilles med en gruppe borgere. Det foregår en gang om ugen og faciliteres af to bostøttemedarbejdere, der har indgået i idræts certificeringsprojektet fra den pågældende kommune. Aktiviteten foregår ved, at bostøttemedarbejderne samles med en gruppe af borgere, der tager ud og spiller disc-golf på et udendørs område i byen. Der deltager typisk mellem 5 og 10 borgere i aktiviteten hver uge. Aktiviteten foregår i en bostøtteenhed, der varetager den såkaldte ICM-indsats (Intensive Case Management) til borgere i hjemløshed eller risiko for hjemløshed i den pågældende kommune. Det er blandt andet borgere, der flytter i egen bolig efter et ophold på en § 110-boform. Ifølge lederen af bostøtteenheden, har aktiviteten opnået en central rolle i bostøtteenhedens indsats:

Vores disc-golf, hvor der faktisk er en stor succes, altså der kommer jo nærmest mellem 5 og 10 borgere hver gang, og det er de mest udsatte. Og det er også blevet implementeret så meget, at vi tænker det jo som en del af vores hele bostøtte, 85A-indsatsen, overgangen fra bolig eller fra forsorgshjem ud i egen bolig som en indsats til at undgå isolation, fastholde bolig osv. og også det sociale element. Både det at bevæge sig kan gøre noget, men også det at være sammen med nogle andre mennesker. (Henriette, leder)

Som lederen fremhæver, er disc-golf blevet en integreret del af bostøtteenhedens tilgang og samlede indsats. Aktiviteten har ifølge lederen både styrket det sociale fællesskab, og vist sig som et vigtigt element i det generelle arbejde med at støtte borgernes overgang til egen bolig. I det pågældende center var der ifølge lederen allerede et fokus på sundhed og motion:

Som center har vi jo også et tilbud om sundhed og motion, nu hedder det [navn på tilbud], men vi tænker hele tiden bevægelse og idræt ind som en indsats. På gruppeniveau, men selvfølgelig også individuelt, men vi har mange gruppeforløb, som borgere både i en 85-bostøtte eller i botilbud kan tilbydes som en indsats. (Henriette, leder)

Ifølge lederen tilbyder bostøttecentret generelt en række individuelle og gruppebase-rede tilbud til borgerne, og idrætscertificeringsprojektet har i den sammenhæng været med til at videreudvikle denne indsats. Som led i projektet har bostøtteenheden arbejdet ud fra en inklusionstilgang i forbindelse med gruppeaktiviteten. En medarbejder fremhæver, hvordan der har været lagt særligt vægt på at sikre borgernes muligheder for at kunne deltage i aktiviteten:

Det [gruppeaktiviteten] stiller ingen krav til dem [borgerne] på en særlig måde, altså sådan til en fysisk kunnen. [...] Og så stiller vi jo heller ikke krav til viden, kunnen, eller ædruelighed. Overhovedet ikke. Man må komme ligesom, man er – og det er jo det, de jo ikke må andre steder, så det kan så-dan lidt være sådan en start-tænkning til at være med til en aktivitet, og du må gerne komme høj, skæv, eller hvad du nu er – men måske få øjnene op for, at det behøver jeg faktisk ikke at være. Og det er okay at være her og måske godt kunne tænke sig at arbejde med: "Jamen ude i civilsamfundet spiller de badminton hver tirsdag, det kunne jeg godt tænke mig at være med til, så der kunne jeg godt tænke mig ikke at være skæv i den time". Det er ønskescenariet. (Pernille, medarbejder)

Denne inkluderende tilgang, hvor borgerne mødes uden krav i forhold til deltagelsen, har ifølge medarbejderen gjort det muligt at inddrage de mest udsatte borgere i aktiviteten, og tilgangen fungerer i den sammenhæng særligt godt til en 'starttænkning', som medarbejderen udtrykker det, i forhold til at få borgerne med til en aktivitet, hvor de kan møde op, som de er – med fokus på muligheder fremfor begrænsninger. Medarbejderne har i den sammenhæng lagt vægt på at finde en aktivitet, der kan rumme borgere med forskellige problematikker og behov, samtidig med at formålet har været at skabe succesoplevelser for borgerne gennem deltagelsen. Medarbejderen forklarer, hvordan denne tilgang konkret anvendes i praksis:

Og netop det med vores tilgang, at ingen bliver ekskluderet i det. Du må komme, som du er. Du er helt fin, som du er, og det må du gerne komme med, uanset hvad det så måtte være. Vi har inviteret mange, som jeg tænker, aldrig er blevet inviteret til noget før på grund af adfærd, misbrug – og det der med at blive inviteret, tror jeg bare gør rigtig meget – "Jamen du må gerne komme" – "Jamen det kan jeg ikke, jeg skal ryge" – "Jamen så tag det med, det er okay" – "Og min hund også?" – "Ja, selvfølgelig". (Pernille, medarbejder)

Valget af gruppeaktiviteten og den dertil hørende tilgang stemmer derfor overens med bostøtteenhedens eksisterende arbejdsmetoder og værdigrundlag. Aktiviteten bygger således videre på en inkluderende praksis, hvor borgerne støttes i at deltage i aktiviteter på deres egne præmisser. Medarbejderen understreger, at inklusionstilgangen i høj grad har fokus på at give borgerne følelsen af at føle sig velkomne, hvor

bevægelselementet i gruppeaktiviteten ikke fremhæves som hovedformålet med aktiviteten. Gruppeaktiviteten har i højere grad til formål at bidrage til at skabe et miljø, hvor borgerne føler sig trygge og velkomne. Medarbejderne fremhæver i den forbindelse deres bevæggrunde for udvælgelsen af netop denne specifikke aktivitet – disc-golf:

Jeg synes faktisk ikke, vi har brugt så meget tid på det. Der var også nogle af borgerne, der kendte til det i forvejen, så blev det lidt sådan et fællesprojekt om, hvordan vi lige kunne få det til at spille. Der er nogen, der tager ejerskab, hvis der kommer nye: "Skal jeg lige vise dig et trick her". Det er noget, vi har gjort i fællesskab. (Pernille, medarbejder)

Medarbejderne har i samarbejde med borgerne således udvalgt en gruppeaktivitet, der har vist sig at være et velovervejet valg. Aktiviteten er genkendelig for borgerne og stiller samtidig ikke krav til særlige fysiske faciliteter, hvilket har gjort det nemt at implementere aktiviteten i bostøtteenhedens daglige praksis.

For at understøtte borgernes deltagelse trækker medarbejderne endvidere på konkrete støtteteknikker, som de allerede benytter i bostøtteindsatsen. Borgerne modtager eksempelvis ugentlige påmindelser via telefonopkald, og medarbejderne tilbyder at hente og bringe dem til og fra aktiviteterne. Disse praktiske foranstaltninger sikrer, at logistiske udfordringer ikke forhindrer borgernes deltagelse i aktiviteten. Det fungerer generelt godt, men som en af medarbejderne beskriver, kan opringningerne og transporten også skabe et tidspres:

Det har mere været, det der tidspres ind imellem – at vi faktisk godt kunne have brugt en ekstra mand til at nå at samle dem op, fordi de er så mange ind imellem – og skal nå at ringe til dem alle sammen, inden vi skal ud og hente dem. (Signe, medarbejder)

På trods af at der til tider kan opstå tidspres, oplever medarbejderne samtidig, at gruppeaktiviteten er med til at skabe fleksibilitet i bostøtteindsatsen. Blandt andet har aktiviteten gjort det nemmere at dække hinandens borgere ved sygdom eller ferie:

Det er i hvert fald også blevet nemmere at dække hinandens borgere, hvis der er fravær, sygdom, ferie. Så er de [borgerne] trygge. Det har vi faktisk gjort rigtig meget ud af lige fra start af – at man har en primær [bostøtte-medarbejder], men man skal også lære de andre [bostøttemedarbejdere] at kende, i hvert fald hilse på dem, så vi ved, hvem de er. (Signe, medarbejder)

Med denne tilgang har medarbejderne formået at skabe en rummelig og inkluderende ramme, der ikke blot fremmer borgernes deltagelse, men også bygger relationer til borgerne og giver mulighed for at udøve støtte under gruppeaktiviteten. I

forbindelse med gruppeaktiviteten kan medarbejderne således også arbejde med at støtte borgerne og følge op på aftaler:

Vi kender dem alle sammen, så at man lige kan spørge ind til: "Hvordan gik det fra sidst, eller fik du styr på det møde der". At de lige bliver opdateret på, hvad man spørger ind til. Bare det, at de ved, man har lyttet ind imellem – at de ikke 'bare' er en del af systemet. [...] Og hvis én af os er syge eller noget, jamen så er det ud og finde nogle andre kollegaer, fordi det skal bare køre. Og så kan man bare nå en masse med borgerne, også når man er derude, og ellers kan man lige nå et telefonopkald, eller lige hjælpe dem med et eller andet, eller lige få en aftale i kalenderen, så man når at komme ufatteligt langt rundt om altså. (Signe, medarbejder)

Medarbejderne fremhæver endvidere, at tilbuddet om at deltage i gruppeaktiviteten er blevet en fast del af bostøtteenhedens indskrivningsprocedure:

Ja, vi lægger faktisk ud med, når vi får nogle nye borgere, at sige til dem, at: "Der er denne her aktivitet hver onsdag, og at det bliver en del af din støtte", men det tager lang tid at få dem med til det. (Signe, medarbejder)

Som det fremgår af citatet, kan det imidlertid tage lang tid, før borgeren kommer med til aktiviteten. Særligt i opstartsfasen er det ofte en udfordring at få borgere til at møde op. Medarbejderne fortæller således, at opstartsfasen i mange tilfælde var præget af et lavt fremmøde, og at det har taget lang tid at motivere borgerne til at deltage:

Jeg tror virkelig, det er fordi, at det kræver – nogle gange tager det jo et halvt år, hvor vi siger det hver uge: "Der er disc-golf i morgen" – og så siger de [borgerne] "Ja, ja, vi ses", og de kommer ikke, men du ved, det handler om at blive ved, blive ved, blive ved, og lige pludselig, skal de nok give sig, så tager de med og stoler måske også på, at det er noget, man gør hele tiden, og det er okay, og vi er der også. (Pernille, medarbejder)

Aktiviteterne er således i startfasen ofte blevet gennemført, selv når kun én eller to borgere er mødt op. Det har været afgørende for at skabe kontinuitet og opbygge tilid blandt deltagerne. Selvom gruppeaktiviteten senere i forløbet har været forbundet med et talstærkt fremmøde, har det undervejs i opbygningen af aktiviteten krævet stor tålmodighed. Ifølge medarbejderen er det særligt vigtigt, at gruppeaktiviteterne er en fast tilbagevendende ugentlig aktivitet, hvilket også indebærer, at aktiviteten så vidt muligt skal gennemføres hver uge. Det gælder også uanset vejret:

Vi bliver ved, bare at være vedholdende. Vi kommer i al slags vejr. Vi kommer med denne der gode energi, og vi har kaffen med hver gang. (Signe, medarbejder)

I perioder har der således været udfordringer i forhold til, at disc-golf er en udendørs form for aktivitet, hvilket i nogle tilfælde har påvirket fremmødet. Her har medarbejderne på praktisk vis forsøgt at løse denne udfordring ved at sørge for, at der er regntøj tilgængeligt for borgerne:

Også det, at vi har valgt, at de får et sæt regntøj, og de får et sæt disce hver. At de lærer at tage ansvar for noget også – i forhold til noget derhjemme, eller værdien af det, for de har virkelig passet ordentligt på det i forhold til, hvordan de ellers passer på deres ting. Så man lærer noget omkring ansvar og respekt for ens ting og hinandens. (Signe, medarbejder)

En væsentlig erfaring er således, at det kræver stor vedholdenhed fra medarbejdernes side at få en gruppeaktivitet bygget op, og at det netop er vigtigt at prioritere kontinuiteten i aktiviteten. Særligt når medarbejderne har mødt udfordringer, har denne vedholdenhed båret frugt. En læring fra forløbet er således, at det kan tage lang tid at opbygge en vellykket gruppeaktivitet, men at når det lykkes, kan det bidrage med en ny dimension i bostøtteindsatsen og med meningsfulde aktiviteter og succesoplevelser i borgernes hverdag.

Padel-tennis for unge fra en boform

I en anden af de deltagende kommuner er det lykkedes at etablere en fast gruppeaktivitet i form af padel-tennis. Aktiviteten blev igangsat på en boform for unge, der samtidig også har udgående bostøtte for de unge, når de flytter i egen bolig. Undervejs i forløbet begyndte også unge fra en anden boform at deltage i aktiviteten. På interviewtidspunktet deltager der typisk 4-5 unge i aktiviteten, der finder sted en gang om ugen. Lederen for afdelingen, der har begge boformer tilknyttet, fortæller om, hvordan aktiviteten kom i gang:

[Boform A] begyndte jo også sådan, da de hørte lidt om, at vi på [Boform B] gik til [idrætsstilbud til borgere i udsathed], så begyndte de også at prøve at få nogle af deres derved, men så var det dem, der sådan egentlig startede op på padel, og det var lidt fordi, det også var op i tiden jo, alle skulle spille padel lige pludselig, og så var det jo let at gå til, som du sagde, det kan vi jo alle sammen, eller så er vi lige dårlige til det. (Jette, leder)

Ifølge medarbejderne var valget af padel-tennis som gruppeaktivitet baseret på, at det er en moderne og populær aktivitet, der samtidig appellerer bredt til målgruppen. Aktiviteten er inkluderende, da alle – uanset erfaring eller niveau – kan deltage. Samarbejdet mellem boformerne har medvirket til, at beboerne på tværs af de to

boformer kan deltage i aktiviteten. I den forbindelse oplever medarbejderne, at det med aktiviteten har været muligt at skabe et alternativ til andre fællesskaber, som ikke altid opleves som lige gode for de unge:

Ja, og det fokus, vi har for at lave ting her, som kalder vi det, hygge for at bruge et ord, det er jo også for at lave supplement til de dårlige fællesskaber, der kan være. Fordi tit kan man jo gå sammen i misbrugsfællesskaber og alt muligt andet. Måske noget, der kan klinge til det kriminelle og andre negative samfundsmæssige ting, hvor vi jo gerne vil vise dem, at I også kan lave noget andet sammen. Såsom padel eller lave mad, eller hvad man nu laver, ikke? (Jannick, medarbejder)

Dog afhænger fremmødet til aktiviteten ifølge medarbejderne i høj grad af beboersammensætningen på boformerne. Perioder præget af mange beboere med svære psykiske udfordringer eller stor udskiftning blandt beboerne kan gøre det vanskeligt at opretholde en stabil deltagelse:

Og man skal jo også passe på, at man ikke på en eller anden måde forcerer det. Altså får for mange ind på én gang, som ikke kender det. Fordi der er jo de der gruppedynamikker, der er. Så hele tiden skal den der, hvis vi kalder den hårde kerne, skulle jo helst være i overtal. Eller hvad skal man sige, deres forståelse af det skal helst være den dominerende. Så man ikke får nogle andre ind, tre nye ind og siger, det er da noget, du må tage, eller vi laver lige om på reglerne, eller det gider vi faktisk ikke, det er noget kedeligt noget af det. Altså at man hele tiden sørger for, at den dominante, hvad skal man sige, refleksion er, at det faktisk er godt. (Christian, medarbejder)

En anden medarbejder fra samme boform forklarer, at de beboere, der har deltaget over en længere periode, spiller en afgørende rolle som 'kulturbærere' omkring aktiviteten, da de kan motivere nye beboere til at deltage:

De er jo kulturbærere, kan man sige. Det er jo det samme med, hvis man har et fodboldhold, hvor der lige pludselig er 11 nye. Så bliver det noget helt andet. Og det tager de virkelig ejerskab for. (Jannick, medarbejder)

Medarbejderne understreger dog også, at det kan være vanskeligt at få de unge til at deltage i gruppeaktiviteten. Det skal blandt andet ses i forhold til, at de unge, der er på § 110-boformer i dag, ofte er meget udsatte. En af medarbejderne forklarer herom:

Ja, det kan være svært bare overhovedet at fange dem [borgerne] ind, altså generelt i det arbejde, vi har med dem. Altså, det er i hvert fald det, som vi talte om og har oplevet, at det er en af de store forandringer, vi har med vores målgruppe, det er, at dem, der er tilbage nu [på boformen], altså vi har

fået de her unge mennesker ud i egen bolig, som havde nogle ressourcer og en lyst til samarbejde med en person som mig. De har fået nu i egen bolig, ja, det kan de jo. Og nu er der dem tilbage, hvor du skal rende efter dem og bede dem om at få lov til at hjælpe dem. Og når det er dem, der er tilbage, så er det også bare rigtig svært at få dem med på den her galej [gruppeaktivitet], fordi det i forvejen er rigtig svært bare at få lov at sidde med dem. Så det er bare svært, synes jeg. (Frederik, medarbejder)

Samtidig påpeger medarbejderne, at selvom de unge er udsatte, har de ofte svært ved at se sig selv i andre udsatte unge og spejler sig snarere op imod ikke-udsatte unge, herunder unge i det almindelige foreningsliv. Medarbejderne påpeger, at det kan være en udfordring i forhold til at skabe aktiviteter for de unge, hvor de unge ikke nødvendigvis kan se sig selv i tilbud, der primært henvender sig til udsatte unge:

Også hvis man skal prøve at bevæge sig fra det her specialområde, hvor det er sådan, at man laver nogle tilbud til udsatte, og over til at inkludere folk i normalen – fordi der er de der tilbud, [navn på lokalt idrætstilbud til sårbare borgere] og de der, men de har jo altid været der, og jeg synes, altså jo, nogle gange giver det mening, men der er en del af de her unge mennesker, vi har med at gøre, de ser altså ikke sig selv som den gruppe. Og de spejler sig altså meget mere i dem, der er i det almindelige foreningsliv. (Frederik, medarbejder)

En anden medarbejder beskriver ligeledes, at de unge på boformerne som regel spejler sig i unge, som ikke er tilknyttet sociale tilbud. I den forbindelse fremhæver medarbejderen, at de unge på boformer eksempelvis adskiller sig fra de ældre borgere:

Ja, det er det. Igen, fordi de spejler sig, de unge mennesker, som der går ude på gaden, det er dem, de gerne vil spejle sig. Det er jo ikke dem, der kommer til [navn på lokalt tilbud]. Og det tror jeg, at der er mere af, for eksempel nogle kolleger på [andre afdelinger], der har de lidt ældre borgere, hvor jeg tænker, at det passer bedre ind i den kontekst end vores zone. (Niels, medarbejder)

Som medarbejderen beskriver, har boformen haft et udpræget fokus på de unges behov og målgruppen af unge som helhed. Valget af padel-tennis er truffet ud fra idéen om, at de unge skal indgå i en aktivitet, som rækker ud over de eksisterende sociale tilbud. Lederen af boformen fremhæver i den forbindelse, at tanken om foreningslivet netop har været afgørende i udvælgelsen af aktiviteten. Formålet har været at give de unge mulighed for at indgå i meningsfulde fællesskaber:

De [borgerne] er glade for at røre sig, og de er helt sikkert også glade for denne der anden type samvær med medarbejderne, det tror jeg, det er fint

at komme ned og opleve, at man kan noget, og jeg tror da, at hvis det var sådan, vi havde mulighed for at komme ud i det rigtige foreningsliv, så ville det her jo være en god start, især til de steder, der sådan ligner almindelige [steder], ligesom nu padel – der kommer alle mennesker [...], og så ser man også andre, der ikke er udfordret på samme måde som en selv, og det at se sig selv ind i en kontekst. Ellers jeg synes tit, vi kan godt have en tendens til, at det, vi så præsenterer for dem [borgerne], om det så er et socialt tilbud, eller vi laver en halvårstur, [...] og så er det jo det, man er fælles om – fælles om at være udsat. (Jette, Leder)

Valget af padel-tennis som gruppeaktivitet har i den forbindelse karakter af en aktivitet, som medarbejderne og beboerne sammen kan tage ud og lave i en sammenhæng, der samtidig repræsenterer det almindelige foreningsliv, da det foregår i en almindelig padel-tennisklub. Det har dermed også været forhåbningen, at en aktivitet som padel-tennis kan fungere som en brobygning til det øvrige foreningsliv ved at fungere som en ramme, der kan plante frøene til fremtidig deltagelse i andre aktiviteter. Ifølge medarbejderne får borgerne således gennem gruppeaktiviteten mulighed for at opleve sig selv i et bredere socialt fællesskab, hvor de ikke nødvendigvis defineres af deres udfordringer.

Ud over deltagelsen i gruppeaktiviteten i sig selv forbinder medarbejderne særligt de unges succes med, når der opstår mulighed for noget, der går ud over selve padel-tennis-aktiviteten, og at der således er noget, man som borger kan tage med sig videre. For nogle af de unge, der har deltaget i padel-tennis, er aktiviteten blevet et sådant springbræt, da de er begyndt at deltage i andre idrætsaktiviteter. Her er der primært tale om idrætsaktiviteter, der foregår 'ude i byen', og som samtidig er særligt målrettet borgere i udsathed, kontanthjælpsmodtagere e.l. En af medarbejderne beskriver dette:

Og så ser jeg netop det der, og som jeg synes er megacentralt, at de tager det videre i nogle andre sportsfællesskaber. At de netop – for eksempel nu de to personer, vi lige snakkede om der – de har jo faktisk taget deres lille fællesskab, eller hvad vi nu skal kalde det, ikke også, med videre til en helt anden sportsgren. Som [anden idrætsaktivitet], ikke også? Hvor der også opstår det der med, at det her det gør vi sammen, og det snakker vi også om, når vi har pause til padel, og vi skal huske [anden idrætsaktivitet] i morgen og sådan noget. [...] Så man kan sige, i forhold til de fællesskaber, vi kan facilitere, eller som kommer via jobcenteret eller noget andet, som kan blive en kulturel ting hernede, så påvirker de hinanden. Så [borger], der i hvert fald har groet selvtillidsmæssigt i det her padel-projekt, har også lige pludselig fået rigtig meget mod på at tage til [anden idrætsaktivitet] med nogle af de andre, fordi det kunne også være fedt. Så man løber ligesom med videre i nogle andre arenaer. [...] På den måde, der har vi jo sat noget i søen,

som jo er gået hen og blevet en succes ud fra det, vi kan regne med, at der er deltagende, og få noget ud af det, og jeg har det sådan lidt, hvis vi kan se, at det går ud over padel-banen i forhold til, hvad sådan noget kan give, så er det en kæmpe individuel succes. (Jannick, medarbejder)

Ifølge medarbejderne er der dog også unge, for hvem padel-tennis ikke har været et springbræt videre til andre aktiviteter, men hvor deltagelsen i gruppeaktiviteten i sig selv har udgjort et væsentligt afbræk i en vanskelig tilværelse og har givet en lindring i et svært liv. Erfaringen er således, at det med padel-tennis er lykket at etablere en gruppeaktivitet på en boform for unge, som giver mulighed for samvær og fællesskab mellem de unge og mellem medarbejderne og de unge, og som både kan give et meningsfyldt frirum for de unge i et ofte vanskeligt liv, og samtidig for nogle af de unge har vist sig at være en trædesten til også at deltage i andre idrætsaktiviteter ude i byen.

4.1.2 Individuelle aktiviteter

I dette afsnit gennemgås medarbejdernes erfaringer med at igangsætte og facilitere individuelle aktiviteter med idræt og bevægelse. Med individuelle aktiviteter menes som tidligere nævnt aktiviteter, hvor der primært er tale om, at aktiviteterne vedrører den enkelte borger, snarere end at de foregår som en gruppeaktivitet. Det kan fx være, at medarbejderne har arbejdet med at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse i hverdagen for borgeren, og at borgeren har deltaget i aktiviteter, som primært har haft karakter af én-til-én aktiviteter sammen med medarbejderen, eller at borgeren selv har deltaget i aktiviteter på egen hånd, som oftest med støtte fra medarbejderen i opstarten. De individuelle aktiviteter spænder vidt, fra fx gåture/walk-and-talk, at soppe i vandkanten ved stranden og til at spille bordtennis med borgeren. I nogle af aktiviteterne har der også været flere deltagere – som fx gåture for beboerne på en af de medvirkende boformer, og hvor nogle af disse aktiviteter således også har karakter af lejlighedsvis fællesaktiviteter.

I nogle tilfælde har de individuelle aktiviteter fungeret som et supplement til gruppeaktiviteter eller som et alternativ, når gruppeaktiviteter ikke har kunnet gennemføres. Særligt for borgere, der på grund af deres mentale eller fysiske helbred har haft vanskeligheder ved at deltage i gruppeaktiviteter, har det været vigtigt, at der også har været fokus på de individuelle aktiviteter.

Som tidligere nævnt var der særligt i starten af projektperioden primært et fokus på at skabe fællesskabsorienterede aktiviteter. Selvom det som er lykket at få flere gruppebaserede aktiviteter i gang, oplevede medarbejderne i flere af enhederne imidlertid, at det var vanskeligt at etablere gruppeaktiviteter for borgerne. Det var blandt andet tilfældet i nogle af de bostøtteenheder, hvor indsatsen med borgerne primært foregår

som en én-til-én indsats, og hvor mange af borgerne samtidig har en forholdsvis kompleks udsathed. Disse udfordringer blev taget op i undervisningen undervejs og gav anledning til en justering af fokus med øget opmærksomhed på, hvordan også individuelle aktiviteter med den enkelte borger kunne faciliteres. En leder i en af de kommunale bostøtteafdelinger beskriver, hvordan pilotprojektets opstartsfasen for mange af medarbejderne blev oplevet som overvældende:

Også at betone det der med, at det ikke er sådan en ny gruppeaktivitet, man skal til at opfinde, men altså det der med at tænke, det her det er fint, en-til-en, jeg synes der bliver sagt meget, om det der, det der mindset, og husk det, og lad være med at gøre det større, end det er og sådan noget, og det var fint, men det voksede alligevel i hovedet. (Jette, leder)

Ifølge lederen oplevede mange af medarbejderne i projektets opstartsfasen udfordringer med at finde et fokus, der gav mening og var muligt i deres daglige praksis. Opstartsfasen var således præget af en forestilling om at skabe nye, innovative gruppeaktiviteter, som fyldte meget for medarbejderne. Med tiden blev denne udfordring adresseret ved at fokusere på andre tiltag, især gennem én-til-én aktiviteter. For lederen blev dette skift afgørende:

Åh, ja, hvad var det, der gjorde det? Jeg tror, det var der, hvor man begyndte at lykkes med nogle af de der en-til-en-ting. Altså, jeg tror for os, der startede det rigtig meget med [idrætstilbud til udsatte borgere]. Jeg tror egentlig, at vi nok også var startet lidt op på at bruge [idrætstilbud til udsatte borgere]. Jeg kan huske første gang, der var en medarbejder, der gik derned sammen med en borger, kom tilbage. Ej, det var bare så fint. Og der var sådan meget med hele den der måde, borgeren blev taget imod på, altså, den der værdighed, bare i det her sådan noget [...] Prøve at tage noget af det etablerede, ikke? Altså [navn på medarbejder] var med en borger ude at klatre her forleden, hvor man tænker, nå, hvor kom den lige fra, ikke? (Jette, leder)

Ifølge lederen har et øget fokus på én-til-én bevægelsesaktiviteter haft en afgørende betydning for at få indsatsen i gang i bostøtteteamet. Som lederen fremhæver, har man undervejs i projektperioden tilpasset aktiviteterne til mulighederne i bostøtten samt gjort brug af forskellige eksisterende idræts- og bevægelsestilbud ude i byen, herunder idrætstilbud målrettet sårbare og udsatte borgere i den pågældende kommune. Dette har gjort det muligt for medarbejderne at arbejde med et pragmatisk fokus på at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse i hverdagen og på at motivere og støtte borgeren i forhold til brugen af eksterne tilbud. Selvom medarbejderne generelt oplever, at mange af borgerne er langt fra at kunne benytte sådanne eksterne tilbud, er der som tidligere nævnt flere eksempler på borgere, der har benyttet forskellige former for eksterne idrætstilbud. I nogle tilfælde har der været tale om idrætstilbud særligt målrettet psykisk sårbare og udsatte borgere, mens der også er eksemp-

ler på borgere, der er kommet i gang med at benytte almene idrætsstilbud såsom et fitnesscenter.

I forhold til aktiviteterne kan der endvidere skelnes mellem aktiviteter i det formelle og uformelle bevægelsesrum. En del af aktiviteterne befinder sig i det formelle bevægelsesrum, da de er organiserede og planlagte som fx de fast tilbagevendende ugentlige gruppeaktiviteter, eller når de individuelle aktiviteter består i at støtte borgeren til at benytte idrætsstilbud i lokalområdet. Det uformelle bevægelsesrum relaterer sig derimod til situationer i hverdagen og de spontane øjeblikke, der ofte er mindre synlige. Eksempler på det uformelle bevægelsesrum kan være en opfølgning på en gåtur med en borger eller en uformel aktivitet som at tage et spontant spil bordtennis på en boform eller et værested. En væsentlig erfaring fra projektet er, at også de uformelle bevægelsesrum spiller en vigtig rolle i at styrke borgernes bevægelseskultur. Eksempelvis kan en medarbejder spørge en borger: "Hvordan gik det med gåturen i går?" eller foreslå en ny aktivitet baseret på tidligere erfaringer. Disse uformelle øjeblikke og opmærksomheden på bevægelsesmuligheder er generelt med til at understøtte borgernes deltagelse og engagement i bevægelse og fysisk aktivitet i hverdagen. Både for bostøttemedarbejderne og medarbejderne på boformerne bygger dette videre på, at de generelt er vant til at arbejde med social støtte og aktiviteter for borgerne. En medarbejder fra en bostøtteenhed fortæller:

Jeg tror egentlig, vi har brugt mange forskellige måder at møde borgeren på, fordi for mange har det været svært at lukke os ind og sådan noget. Så altså, at gå en tur har jo altid været redskab i kassen. Jeg tror ikke, vi får øje på det som idræt. Men jeg tænker, at hvis vi lavede en statistik over mange af os, der går tur med vores borgere, så vil det være ret mange, fordi det gør vi tit. Og så tænker jeg, at der er meget, vi kan omstille, fordi ofte så byder vi jo også på mad. Så kommer de ned i vores kantiner og får smørrebrød en dag, så kan vi lige mødes og spise noget mad sammen. Det er jo også et fællesskab. Så kan vi kalde det noget andet end idræt? Kan vi kalde det noget med sundhed eller noget med fit? For eksempel, mange af vores [borgere] de får ikke stabil kost. Så det at komme ind og få et måltid her med os og have det som fælles tredje, det er i sig selv er en aktivitet. [...] Men kunne vi så få de der sportsting med ind som de alternativer? Når vi alligevel går ned i kantinen for at spise frokost, så står der et bordfodboldbord. Kunne vi så lige foreslå at spille? Alle de der sporadiske ting og de der små tiltag, netop at få vækket en interesse. Altså få øje på, at der er en interesse, eller en god historie om en gang, man har spillet, eller hvad er ens erfaringer med sundhed og motion? Jeg tror også, vi skal være gode til at få øje på det, vi allerede gør. Altså vi gør mere, end vi lige tror. Når jeg så i hvert fald lige indregner både gåturen og alt det andet. (Marie, medarbejder)

Som medarbejderen fremhæver, er også gåture et centralt redskab i det daglige arbejde, selvom disse ikke altid opfattes som decideret idræt. Medarbejderen understreger i den forbindelse vigtigheden af at få øje på de aktiviteter, der allerede finder sted i dagligdagen, som i situationen i citatet, hvor borgeren tilbydes et måltid mad, og hvor muligheden opstår for at udnytte det uformelle rum ved spontant at tage et spil bordtennis sammen med borgeren. For medarbejderen handler det om at bygge videre på det eksisterende fundament i relationen til borgeren og skabe et fælles tredje.

Også medarbejderne på boformerne fremhæver betydningen af at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse med den enkelte borger i hverdagen. En medarbejder fra en boform beskriver således, hvordan det er centralt at få øje på de små ting og udvide forståelsen af, hvad der kan betragtes som en succes:

Altså, jeg tror, det er jo nemt at pege på de der store ting, det er jo nemt at pege på OMBOLD, når der er 15 mennesker, der tager med eller sådan noget, men 15 er jo bare en lille procentdel ud af alle beboerne på stedet. Men det er jo det, der lige pludselig bliver synliggjort, fordi der er så mange flere, der er med til det. Men jeg synes da også, altså det der med, altså netop dem, som kan være lidt sværere at få ud, altså det der – men det bliver jo ikke så synligt, at der er et personale, der går en halv time med en beboer eller sådan. Så jeg tror også, det er derfor, det andet bliver italesat så meget, fordi det, det kan man se, altså man mødes, man gør, at der er flere mennesker, der tager sted, og altså sådan – men de andre ting sker jo også. Altså det er jo ikke fordi, at den 60-årige gamle alkoholiker, der har siddet på en bænk de sidste 40 år, ikke kommer ud at gå, med personalet, hvor man ligesom også kan snakke om ting, eller sådan noget på gåturene, at det er sådan, men det bliver ikke – det er bare ikke så synligt. (Katrine, medarbejder)

Medarbejdernes eksempler illustrerer, hvordan bevægelse og idrætsaktiviteter kan forstås bredt. Gåture kan således være lige så værdifulde som gruppeaktiviteter med flere deltagere. Samtidig viser eksemplerne, at vigtigheden af et fokus på muligheden for at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse i hverdagen gælder på tværs af den institutionelle kontekst og således både på boformerne og i bostøtteindsatsen. Særligt de støtteteams, der har deltaget i projektet, spænder forholdsvis bredt og inkluderer som tidligere nævnt både bostøtteteams, der primært støtter borgere i eget hjem, og et udgående støtteteam, der støtter borgere på gaden, væresteder o.l. Ikke mindst i det udgående team har det været nødvendigt at tænke innovativt for at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse for borgerne, hvor det samtidig skal tages i betragtning, at målgruppen for dette team generelt er nogle af de allermest udsatte borgere i gaderummet. En medarbejder i det udgående støtteteam beskriver i den forbindelse en tilsvarende proces som blandt de øvrige medarbejdere i

forhold til, hvordan hun har omsat den tilegnede viden i muligheden for at tænke fysiske aktiviteter med borgerne ind i hverdagen:

Det har lykket mig at gå nogle ture. [...] Jeg har nogle gange forsøgt at sige, skal vi være i bevægelse, mens vi snakker. Det har lykket mig sådan så småt. Og nu har jeg faktisk også en aftale med en i morgen, om at vi skulle ned og træne. Og jeg ringede lige til ham for at bekræfte vores aftale, og han sagde lige, kan vi rykke til senere på dagen, for det er klokken 10 i morgen, og det er tidligt for ham. Og jeg sagde, det kan vi faktisk ikke, fordi jeg har nogle møder. Og så sagde jeg, vi mødes nede ved [sted i byen, anonymiseret, red.] her, der ligger sådan et fitnesscenter dernede. Vi mødes der klokken 10, og jeg kan godt sende dig en sms, jeg sender en senere, og så mødes vi sgu, og så får vi trænet. (Anna, medarbejder)

Den samme medarbejder fortæller også om, at det særligt for medarbejderne i det udgående team har været en lang proces og har krævet tid og tålmodighed at finde fodfæste i projektet:

Ja, og man har jo været i en lang proces, hvor vi har skulle finde vores fokus hver især de forskellige steder. Og et år har i virkeligheden måske været for kort tid. Fordi jeg tror, at de fleste føler faktisk først, at de fik grebet omkring det sådan her omkring slut. Hvor man også sådan fandt en ro i det. At det der med, at vi har jo her i det opsøgende team forsøgt at køre mere på de individuelle forløb. Der gik lang tid før vi nåede til den erkendelse. [...] Altså det hele er en lang bevægelse af ting, der kan lade sig gøre og ikke kan lade sig gøre. Det er jo det der med et pilotprojekt, og så går det galt, og så prøver vi noget andet. (Anna, medarbejder)

En fælles præmis for alle de medvirkende enheder og teams, der har deltaget i pilotprojektet, har således været, at de har måttet finde hver deres fokus, ud fra hvad der var muligt og gav bedst mening i det enkelte tilbud og for den enkelte borger. Mens det har været vanskeligt i flere af de deltagende støtteteams at få gruppeaktiviteter i gang for borgerne, er der gode eksempler på, at det er lykket at facilitere forskellige former for individuelle aktiviteter. En af medarbejderne i det udgående team fortæller om, hvordan hun havde fokuseret på at facilitere idræt og bevægelse i sine samtaler med en af borgerne og oplevede, at det pludselig gav sig udslag i, at borgeren begyndte at træne på et tilbud for psykisk sårbare og udsatte borgere i byen sammen med en gammel ven, som han for nyligt havde mødt:

Så havde han [navn på borger] mødt en gammel ven, og vi [medarbejder og borger] havde jo talt meget om det her, at han gerne ville i gang med træning igen, fordi han følte virkelig at, åhr, han kunne bare mærke alderen trykke og ville gerne holde sig frisk i længere tid, og hans livsstil igennem de

sidste mange år har jo båret sine præg, og ja, så han ville virkelig i gang med at træne, men hvordan var det så lige... Og så havde han mødt denne her gamle ven tæt på, hvor han boede, og så var de så kommet i gang, og det var jo fuldstændigt hans eget initiativ, men man kunne måske tænke, at noget af det, at vi har sået nogle frø forinden da, siden at det lige sådan der bare kunne starte, og det er jo rigtig godt, så mange ting er jo også tilfældigheder, men ja, jeg tænker at det her fokus og de her snakke har jo også været med til at det faldt naturligt at komme i gang, så ja, men det er klart, at så sætter vi det til at køre, og det er jo vildt fedt. (Sarah, medarbejder)

Som Sarah fortæller i citatet ovenfor, udspringer borgerens deltagelse i et lokalt idrætstilbud formentlig af de samtaler, hun har haft med borgeren, hvor hun har forsøgt at stimulere et fokus på idræt og bevægelse. Eksemplerne viser, at det for medarbejderne også har været tydeligt, at idræt og bevægelse ikke kan tilbydes på en ensartet måde. Målgruppens behov og ustabile fremmøde gør det nødvendigt at arbejde fleksibelt og på borgernes præmisser:

Så vi har bare måttet konstatere, at det må være på det her individuelle plan, man kan tilbyde, hvor det er følgeskab, gåture eller brobygning ud, eller de her små ting i hverdagen, hvor man prøver sådan. Men der er også enormt mange tilbud, altså bevægelsestilbud, så det er det her med at komme afsted, det er virkelig udfordringen, så man skal være indstillet på at holde hånden under i et godt stykke tid, og det er jo også det der kan være svært i det her arbejde. Hvis de i forvejen aflyser hvert andet møde, man har, jamen det er svært at gå til en ting, hvis man ikke er stabil. Men man skal selvfølgelig have nogle muligheder, hvor det kan være fleksibelt, for eksempel det her ude på [idrætstilbud til psykisk sårbare og udsatte voksne], men så kan den næste udfordring være, at hvis man ikke ser sig selv som en del af den målgruppe, eller synes det er akavet... Men dermed ikke sagt, at det ikke kan lykkes. (Sarah, medarbejder)

Følgeskab og brobygning har således været centrale greb, som medarbejderne har anvendt i deres hverdagspraksis med borgerne, og de fremhæver i den forbindelse også, at man som støtte medarbejder skal være indstillet på, at det kan vare længe, før bestræbelserne bærer frugt, og at borgernes deltagelse i aktiviteterne typisk skal understøttes i lang tid. Desuden fremhæves de begrænsninger, der kan opstå, hvis borgeren ikke føler sig tilpas i de eksterne idrætstilbud, herunder de skærmede idrætstilbud til udsatte borgere, som nogle af borgerne har benyttet, og som i nogle tilfælde også er det, som er muligt at tilbyde inden for borgernes økonomiske råderum. Konteksten i bostøtteindsatsen spiller også ind på denne proces med at understøtte borgeren i deltagelsen i idrætsaktiviteter, idet bostøttemedarbejderne typisk ikke har en daglig kontakt med borgerne, men fx kontakt en eller flere gange om ugen. Møderne med borgerne er ofte præget af ustabilitet og aflysninger, hvilket stiller krav til

fleksibilitet og tilpasning. Arbejdet med at facilitere idræt og bevægelse i hverdagen må således forstås som en proces, der hele tiden må tilpasses borgernes konkrete behov og situation. Bostøttemedarbejderne må således ofte tænke i små, kreative løsninger, da de ikke har daglig kontakt med borgerne. En anden medarbejder beskriver, hvordan hun har arbejdet med at bringe kreativitet og spontanitet i spil:

Det var en enkelt gang, og så havde jeg også spillet bordtennis med en anden borger. Og det er fordi, hun [borgeren] har et bordtennisbord i den opgang, hun bor i, der er et fællesrum med bordtennis. Og det var faktisk sådan spontant, da vi gik forbi det, og så sagde jeg: "Der er jo et bordtennisbord", og så gik vi lige ind og prøvede. Og så var hun med på det, og så prøvede vi det. Jeg har også været ude at gå en tur i en skov med én og sådan noget. Altså, der er et skærpet fokus på at tænke bevægelse ind. Men det er sporadisk. Det seneste tiltag er den kasse, der står herude med spil i, som man kan tage med ud og bruge sammen med borgerne, og det er så også det, jeg skal benytte her, når jeg skal spille petanque. Det tænker jeg er en god mulighed for at gøre noget nemt. Altså, hvis man alligevel har en borger med på kontoret, så går man forbi det, så bliver det nemt at tale om det. Nå, men vi har faktisk det her, og det kan man lige stå og kigge på, og vi kunne gå ned og spille og få noget bevægelse. (Therese, medarbejder)

At integrere bevægelse i det uformelle samvær med borgerne er således væsentligt for at få fysisk aktivitet ind i hverdagen. Idrætscertificeringen har i den forbindelse øget medarbejdernes opmærksomhed på, at bevægelse kan have mange former. Selv når det sker sporadisk og spontant, kan det tænkes aktivt ind i arbejdet med borgerne, som i eksemplet i citatet med medarbejdernes brug af en kasse med sportsredskaber, som gør det nemt at iværksætte bevægelsesaktiviteter, uden at dette stiller krav til særlige faciliteter.

Arbejdet med idræt og bevægelse i hverdagen viser, at det er vigtigt at tilpasse aktiviteterne til borgernes individuelle behov og livssituation. Samtidig kræver det, at medarbejderne arbejder fleksibelt og kreativt, da møderne med borgerne ofte er ustabile, og motivationen kan variere. Medarbejdernes eksempler viser, at selv små initiativer, som samtaler om træning eller spontane aktiviteter som bordtennis, kan være andre alternative måder at arbejde med idræt og bevægelse på. Samtidig viser erfaringerne, at brobygning til eksterne tilbud i lokalområdet kan være en vej til at styrke borgernes motivation til idræt og bevægelse.

I de fleste af de medvirkende bostøtteenheder har det som nævnt været en udfordring at skabe gruppeaktiviteter på tværs af borgerne, og i stedet har medarbejderne haft fokus på at fremme idræt og bevægelse i hverdagen med borgerne på det mere individuelle niveau. Der er dog også en enkelt af de deltagende bostøtteenheder, hvor billedet har været modsat, nemlig den enhed, hvor det er lykket at skabe en

vellykket gruppeaktivitet i form af disc-golf (jf. afsnit 4.2). I denne enhed har man i højere grad haft fokus på gruppeaktiviteterne og i mindre grad haft fokus på at facilitere de individuelle aktiviteter. Ifølge lederen er det dog også vigtigt at få mere fokus på de individuelle aktiviteter:

Vi skal jo et skridt videre også på idræt som bevægelse og tænke det mere ind i den individuelle indsats. Fordi hele vores bostøtte og hele vores center tænker jo idræt og bevægelse som en fundamental ting. Vi har jo rigtig mange aktiviteter i forhold til gåture, ud i skoven, yoga – på gruppeniveau. Det taler selvfølgelig også ind i de individuelle mål og den forandring, borgeren ønsker, ikke? Og med retning på den recovery-orienterede tilgang, lige såvel som Housing First. Det understøtter jo hinanden, ikke? (Henriette, leder)

Lederen understreger her en vigtig pointe, nemlig at både det gruppebaserede og det individuelle fokus i forhold til idræt og bevægelse er vigtige og komplementerer hinanden. Eksemplerne fra de forskellige enheder viser, at det kan være forskelligt, hvilken type aktiviteter der lykkes bedst i det enkelte tilbud, hvor det i nogle tilfælde er lykkedes at få etableret fast tilbagevendende gruppeaktiviteter, mens det i andre tilfælde primært er lykkedes at arbejde med idræt og bevægelse for den enkelte borger. På den måde er en vigtig erfaring fra pilotprojektet, at arbejdet med at stimulere og facilitere idræt og bevægelse i hverdagen for borgerne foregår på et bredt spektrum fra strukturerede, fast tilbagevendende gruppeaktiviteter til individuelle aktiviteter, der både kan bestå i brobygning til brug af eksterne tilbud og til muligheden for spontant at inkorporere fysisk aktivitet og bevægelse i hverdagen.

4.2 De organisatoriske og institutionelle rammer

Pilotprojektet er som tidligere nævnt gennemført på henholdsvis boformer og i bostøtteteams, ligesom der i en af kommunerne også har medvirket et opsøgende støtteteam, der primært har udsatte borgere i gademiljøet, på natvarmestuer mv. som målgruppe. De forskellige sociale tilbud, der har medvirket i projektet, repræsenterer således også forskellige organisatoriske og institutionelle rammer for indsatsen. I dette afsnit opsamlings vi erfaringerne omkring disse organisatoriske og institutionelle rammers betydning i forhold til idrætscertificeringen og arbejdet med idræt og bevægelse i de forskellige tilbud.

Som tidligere nævnt er der ikke nogen entydig sammenhæng mellem, hvilke typer af aktiviteter det er lykkedes at igangsætte, og om aktiviteterne er foregået i tilknytning til en boform eller i bostøtteindsatsen. Eksempelvis har en af de faste gruppeaktiviteter været forankret i et bostøtteteam, mens en anden af gruppeaktiviteterne

primært har involveret borgerne på en boform. Alligevel udgør de forskellige organisatoriske og institutionelle rammer en kontekst, som det er vigtigt at tage i betragtning i forbindelse med erfaringerne fra projektet. En basal forskel mellem boformerne og bostøtteenhederne er, at borgerne har ophold på boformerne hele døgnet, mens de øvrige medvirkende teams yder udgående social støtte i borgers eget hjem eller hvor borgeren i øvrigt befinder sig.

På boformerne er hverdagen travl, og beboerne udgør en sammensat gruppe med mange forskellige problematikker. Her er medarbejderne i daglig kontakt med beboerne og kan løbende motivere beboerne samt gøre dem opmærksomme på idrætsaktiviteter på boformen. Boformerne giver også mulighed for mange andre aktiviteter, hvor der generelt er vægt på at skabe sociale fællesskaber, fx gennem fællesspisning og andre sociale aktiviteter. En af boformerne har fx en brugerinddragende tilgang gennem et aktivitetsudvalg, der engagerer beboerne aktivt i udvælgelsen af aktiviteter generelt på boformen:

Ellers så har vi jo vores aktivitetsudvalg, som kommer med idéer. Altså også fra de andre beboere. Og det kan jo også være noget gåture eller ud af huset ture. Der var nogen, der ønskede shelterture, så det skal vi næste uge. Hvor vi sådan prøvede at medtænke noget idræt, eller ikke idræt, men en god tur, hvor vi skal finde nogle poster med en app og sådan noget. (Susanne, medarbejder)

Medarbejderens eksempel understreger, hvordan rammerne på boformerne som udgangspunkt kan skabe mulighed for at integrere idræt og bevægelse i hverdagen på stedet. Borgerne kan aktivt inddrages i valg af aktiviteter, og fx ture ud af huset kan skabe både sammenhold og fællesskab. Boformerne tilbyder også andre faciliteter og muligheder, der kan gøre det lettere at engagere beboerne i aktiviteter. Når det fx ikke lykkes at motivere borgerne til at deltage i eksterne aktiviteter, er det i stedet muligt at benytte boformens egne faciliteter som motionsrum, hvor de kan tilbyde alternative muligheder for fysisk aktivitet. En medarbejder fortæller:

Der er et godt motionsrum. Det er netop dem, som har svært med fællesskabet – de kan gå derned og træne. Men jeg er helt enig, fordi jeg selvfølgelig skal prøve at få dem ud, men der er jo nogen, der ikke tager ud i de der centre af forskellige årsager. Så der synes jeg, det er godt. At der er den mulighed. (Dorte, medarbejder)

Selvom borgerne opholder sig på boformen til hverdag, fremhæver medarbejderne samtidig, at borgernes deltagelse i idrætsaktiviteter i høj grad afhænger af deres øvrige livssituation, herunder deres helbredsforhold. Det kan derfor også være vanskeligt at motivere beboerne til at deltage, og den travle og uforudsigelige hverdag kan samtidig gøre det udfordrende at skabe kontinuitet i aktiviteterne.

I bostøtteenhederne er situationen anderledes, hvor medarbejderne typisk har kontakt med borgerne en eller flere gange om ugen, men sjældent på daglig basis. Sammenlignet med boformerne er der således i udgangspunktet en mere sporadisk kontakt med borgerne, hvilket også har betydning for, hvad der kan lade sig gøre i hverdagen. Medarbejdere i bostøtteenhederne beskriver ligesom medarbejderne på boformerne også deres hverdag som omskiftelig og uforudsigelig. Her indgår akut 'brandslukning' ofte som en betydelig del af bostøttemedarbejdernes daglige arbejde, hvilket kan gøre det svært at planlægge og gennemføre idrætsaktiviteter. Som en medarbejder fra en bostøtteenhed beskriver det:

Altså, hvis de [borgerne] står, og lokummet brænder: "Du mister din bolig i overmorgen, hvis ikke du gør noget lige nu, så er det ikke lige en gåtur [der er oplagt], selvom man kan sige, at så kan det jo godt være, at man kunne komme frem til noget rationelt gennem den gåtur måske, men det ville være lidt af et sats at bruge tiden på det, så det er meget brandslukning. De udgående [medarbejdere] har lidt andre forudsætninger. Så er der selvfølgelig 85'erne [§ 85 i serviceloven], som så også er underlagt, at det [idræt og bevægelse] skal stå på deres bestillingsliste, at der skal være støtte til bevægelse. Hvis der bare står: Økonomi og struktur i hverdagen, bum, altså så kan det være svært at flette det ind i din bevilling, hvis tiden ikke er. Hvis det er halvanden time hver anden uge, eller sådan noget, alt efter hvilken kategori, de har fået. Nu skal det heller ikke kun handle om begrænsningerne, men det er jo bare de ting, vi så er oppe imod, kontra hvis man var med borgerne hele tiden. Det er klart, at man så også har vildt meget andet at lave på et forsorgshjem selvfølgelig, eller et bosted. (Sarah, medarbejder)

Medarbejderens eksempel illustrerer, hvordan rammerne for arbejdet med idrætsaktiviteter i hverdagen også påvirkes af den institutionelle og organisatoriske kontekst, medarbejderne arbejder inden for. Som medarbejderen forklarer, er rammerne og arbejdet i høj grad influeret af, i hvilken type af enhed indsatsen foregår, ligesom også handleplaner og bevillinger spiller en væsentlig rolle. Det gælder særligt i forhold til bostøtteindsatsen, hvor omfanget af støtte, som borgeren er bevilget, samt hvad borgeren er bevilget støtte til, spiller en central rolle. Handleplanerne fastlægger således målene for indsatsen for borgerne og dermed, hvilke opgaver der prioriteres. Hvis idræt og bevægelse ikke eksplicit er en del af handleplanen, kan det være svært at integrere det i praksis – især når tiden er knap, og kontakten med borgerne måske kun strækker sig over en eller to timer om ugen. En central udfordring, som flere medarbejdere i bostøtteenhederne oplever, er, at når der opstår akutte behov i borgernes liv, må idrætsaktiviteterne ofte træde i baggrunden.

Som tidligere nævnt har en vigtig læring fra pilotprojektet været, at det er vigtigt at inkorporere et fokus på idræt og bevægelse i det daglige arbejde og at tilpasse fokus

og aktiviteter til borgernes udfordringer i hverdagen. Heri ligger også en tilpasning til rammerne for indsatsen. En medarbejder beskriver denne proces:

Ja, jeg tror, det er jo klart, at i perioder, der har været rigtig, rigtig travlt, eller haft mange borgere, at det så bliver nedprioriteret. Jeg hørte så faktisk lige en kollega sige den anden dag, at lige nu har vi et tema i organisationen om: Job som virkningsfuld indsats, hvor vi snakkede om: "Hvad er et job", og det kan jo være mange ting, og det må det jo netop gerne være i det her klientel. Og hvad kan aktivitet være? Det kan være bevægelse. Hvor hun [kollega] så siger: "Jamen, altså tit kommer vi og slukker nogle brande", men hun har faktisk ret – fordi det ligesom er det, vi skal, når vi ligesom er idrætscertificeret, det kan godt være, at lejligheden ryger i næste uge, men hun har faktisk oplevet, på trods af det, at man godt kan sidde og tale bevægelse i hverdagen midt ind i det, for hvad er det, der giver dig livskvalitet? Og på et eller andet tidspunkt, så er situationen en anden, end at man er ved at miste boligen. Det kan godt være, at boligen ryger, men så kommer der jo en anden bolig. Det kan også være, vi når at redde boligen, og så er du her. Og ligesom at man kan tale ind i, hvad det er for nogle aktiviteter, der kan give mening for dig i hverdagen/job – jamen, så kan vi også tale bevægelse. Og det var fedt, at hun sagde det – at det kan virke underligt, når man sidder der og: "Lige om lidt, har du ikke noget sted at bo, men forresten", men det havde hun faktisk oplevet, at det kunne man godt. Det var faktisk fedt at høre. (Sarah, medarbejder)

Medarbejderen fremhæver, at medarbejdergruppen i teamet løbende har drøftet disse udfordringer og problemstillinger omkring implementeringen af tilgangen. Disse dialoger har været afgørende for at tilpasse fokus til en hverdag, der er præget af travlhed og uforudsigelighed. Idrætscertificeringen har således måttet tænkes ind i en bredere kontekst, herunder i det uformelle rum, hvor aktiviteter kan udføres på mange niveauer – fra faste gruppeaktiviteter til mere konkrete, håndholdte aktiviteter for den enkelte, eller til de helt spontane situationer, hvor muligheden for fysisk aktivitet og bevægelse opstår med borgerne i hverdagen. Det er en vigtig læring i forhold til at integrere idræt og bevægelse som et socialpædagogisk redskab i den daglige praksis.

Medarbejdernes udfordringer med at få tid og rum til idræt og bevægelse i en hverdag præget af uforudsigelighed og akutte opgaver gør sig ikke kun gældende i bostøtteindsatsen, men i høj grad også på boformerne. En medarbejder fra en boform beskriver det således:

Ja, altså jeg synes jo, at vi tænker det ind, og nu har vi også købt nogle forskellige bolde, og basketbolde og sådan noget, så vi tænker det jo også selv ind, hvor vi tænker, okay, nu går vi ud på banen, og så hiver vi nogle unge

med ud, og så spiller vi. Det er bare ikke sket endnu, fordi der er ildebrande andre steder, som skal slukkes, men vi tænker det ind, synes jeg, altså, og det er noget, vi snakker om dagligt, om at vi skal ud og spille noget, eller vi skal ud og spille basket. Det er jo ikke noget, der sådan lige er planlagt, at det er hver torsdag. Det er sådan spontant, det synes jeg jo også er kommet efter det her idrætscertificering (Frederik, medarbejder)

Dette citat viser, hvordan idræt og bevægelse også kan opstå som spontane initiativer på boformerne og også afhænger af de muligheder, der opstår i en travl hverdag. Selvom planlægning kan være vanskelig, er der kommet en tydelig opmærksomhed på idræt som en naturlig del af indsatsen, og medarbejderen tilskriver dette fokus, at boformen har deltaget i idrætscertificeringen. Det handler dermed ikke kun om at igangsætte faste aktiviteter, men om løbende at tænke idræt ind som en tilgang og praksis i hverdagen.

Tid og ressourcer spiller en væsentlig rolle i samspil med borgernes udsathed

Medarbejderne fremhæver i interviewene generelt, hvordan faktorer som tid, økonomi, caseload og sammensætningen af borgere i tilbuddene har en central betydning for at kunne integrere idræt og bevægelse i den daglige praksis. En medarbejder fra en af de medvirkende bostøtteteams beskriver, hvordan et lavt caseload i den pågældende enhed har skabt gode vilkår for arbejdet med idrætscertificeringen:

Ja, altså jeg har jo virkelig haft gode vilkår. Altså ikke at jeg kun har haft seks [borgere] hele tiden, men jeg har så også haft færre timer, men jeg synes virkelig, jeg har haft gode vilkår for at kunne lykkes med nogle af de her ting. Så kan der være alle mulige andre ting der spænder ben... Men jeg synes da, især med de her tre [borgere], at det er lykkes ret godt. (Sarah, medarbejder)

Medarbejderen peger på, at et lavt caseload frigiver tid og ressourcer, som gør det muligt at lykkes med elementerne fra idrætscertificeringen, hvor denne medarbejder specifikt har haft et udpræget fokus på én-til-én-bevægelsesaktiviteter. Medarbejderen fremhæver dog, at gode vilkår for idrætscertificeringen ikke alene afhænger af case-loaden, da også sammensætningen af borgerne i forhold til graden af udsathed spiller en væsentlig rolle for, i hvilken grad det er muligt at igangsætte aktiviteter med idræt og bevægelse:

Men jeg tror også, at de borgere, jeg har haft i projektet, har været lidt bedre fungerende end nogen af dem, de får i 99 [servicelovens § 99], fordi de [Sarahs borgere] har jo lige været inde og runde 110 [§ 110-boformer] og har måske lige haft et par måneder med lidt ro på, har fået støtte til at få lidt styr på økonomien, spist ordentligt i en periode for eksempel og har

taget et valg om at sige ja til en bolig. Det er ikke så ofte, at dem, de får i [paragraf] 99, lige har fået en bolig, de er typisk et andet sted, de har taget et aktivt valg om at starte på en frisk. De får dem jo, når de er allermest kaotiske, for ellers får de ikke en 99, så de er lidt andre steder. Det har også virkelig noget at sige. (Sarah, medarbejder)

Her sammenlignes borgere, der er tilknyttet et § 85 bostøtteteam med dem, der primært har kontakt med støtte- og kontaktpersoner efter servicelovens § 99. Borgere, som er tilknyttet § 85-indsatsen, beskrives som mere velfungerende, fordi de ofte har opnået en vis stabilitet i form af bolig, økonomi og hverdag, hvilket medarbejderen oplever gør dem lidt mere modtagelige for at deltage i aktiviteter med idræt og bevægelse. Borgere, som er tilknyttet en støtte- og kontaktperson, er typisk i en akut hjemløshedssituation og opholder sig fx på gaden eller på væresteder, hvilket gør det særligt vanskeligt at arbejde med idræt og bevægelse i hverdagen.

Dilemmaer omkring ressourcer og de institutionelle rammer blev også drøftet i interviewene med medarbejderne på boformerne. I den sammenhæng spiller det også ind, at der i løbet af projektperioden skete omfattende ændringer i lovgrundlaget omkring indsatsen på hjemløshedsområdet med henblik på at understøtte omstillingen af indsatsen ud fra Housing First-tilgangen. Det indebærer blandt andet en afkortning af perioden for den statslige refusion af kommunernes udgifter til boformsophold for den enkelte borger, hvilket generelt har til formål at øge kommunernes incitament til at etablere en permanent bolig- og støtteløsning for borgeren. En medarbejder fra en §110-boform reflekterede i den sammenhæng over, hvad der bør stilles til rådighed for borgerne på boformerne set i lyset af, at opholdet på boformen i udgangspunktet skal være så kort som muligt:

Men det er jo også, altså jeg får også lidt den der: "Hvor meget skal man egentlig stille til rådighed på et herberg? Altså sådan, det er en § 110. Og vi er en relativt udviklet 110 i forhold til mange andre steder. Så det er også sådan lidt der, hvor meget, hvor meget skal man egentlig kunne, netop hvis hele idéen er, at de skal ud i normalsamfundet, skal vi så stille et helt funktionelt fitnessrum? Altså så går man ud og køber et fitnesskort, så kan vi måske tage med nogle gange, hvis det er det, det handler om. (Katrine, medarbejder)

En refleksion blandt medarbejderne er således, hvor meget man skal støtte borgerens adgang til idræt og bevægelse internt på boformen set i forhold til, hvordan man forbereder dem på selvstændig deltagelse i samfundet uden for boformen. I den sammenhæng har man på den pågældende boform – ligesom på de øvrige medvirkende boformer – lagt vægt på, at borgerne er velkomne til at fortsætte med at deltage i aktiviteterne, også efter de er fraflyttet boformen. Medarbejderne fortæller dog også, at på grund af meget lange ventetider på at få en bolig i den

pågældende kommune har regelændringerne indtil nu kun haft et begrænset gennemslag på opholdslængden på boformen, der for mange af beboernes vedkommende er forholdsvis lang.

Ledelsesmæssig og kollegial opbakning

Medarbejderne fremhæver endvidere, at både ledelsesmæssig og kollegial opbakning har en væsentlig betydning i forhold til at implementere et fokus på idræt og bevægelse i indsatsen. Flere nævner i den forbindelse, at den ledelsesmæssige og kollegiale opbakning særligt har stor betydning i forhold til at forstå vigtigheden af aktiviteterne. En medarbejder beskriver, hvordan hun oplevede, at den ledelsesmæssige og kollegiale opbakning haltede i starten af projektet, men med tiden blev bedre:

Jeg synes det er blevet bedre. Jeg synes, der har været lidt udfordringer i forhold til prioriteringen, for eksempel fra kollegaer og ledelsens side til at starte med. Hvor det har været sådan: "Amen altså, så må I jo springe over". Nej, det må vi faktisk ikke. Det betyder noget. Men den er på plads nu, synes jeg, så nu bliver det prioriteret, de forstår vigtigheden af det. Og vi har meget, meget få gange aflyst. Jeg tror, det kan tælles på én hånd. (Pernille, medarbejder)

Medarbejderen fremhæver, hvordan det i projektets opstart krævede en indsats at få prioriteret idrætscertificeringen blandt både kollegaer og ledelse. Her pointeres vigtigheden af kontinuitet i aktiviteterne, som ikke blot opfattes som en opgave, der kan springes over, men som en central del af det daglige arbejde. Samtidig kan det kræve tålmodighed at opnå opbakning og forståelse for vigtigheden af aktiviteterne. Andre medarbejdere fremhæver ligeledes, at ledelsens indstilling til og prioritering af indsatsen er af afgørende betydning:

Jeg synes igen også, altså signalværdien fra ledelsen, der går til at sige, at alle skal afsted på det her, den er også bare sådan "det er noget, vi vil det her, det er noget, vi prioriterer". Og ja, ledelsen vil da blive presset, hvis vi alle sammen skulle bruge otte timer om ugen på alt muligt idrætsaktivitet. Det har vi jo ikke tid til, men signalværdien af, at det her, det er super vigtigt for os. (Michael, medarbejder)

Her fremhæves signalværdien i, at ledelsen prioriterer arbejdet med idræt og bevægelse. Det handler dermed ikke udelukkende om tid, ressourcer og økonomi, men i lige så høj grad om, at ledelsen har fingeren på pulsen, og at et fokus på idræt og bevægelse er noget, der indtænkes i den samlede indsats. Blandt medarbejderne er der bred enighed om, at idrætscertificeringen kræver vedholdenhed, kontinuitet og en forståelse fra ledelsens side for at prioritere indsatsen i den daglige praksis. I forlængelse heraf påpeges det, at idrætscertificeringen bør tilgås med de rette intentioner,

hvor ledelsen ikke kun ser det som et projekt, der skal gennemføres, men som en langsigtet investering:

Jeg tror i hvert fald personligt, jeg vil sige, altså er der en ledelse, som bakker op om det, at man skaber nogle rammer. Vil man prioritere det, og er det noget, man kontinuerligt vil have med, så synes jeg da, man skal 'go for it', og igen med blik for målgrupper osv., men hvis det er sådan, at det bliver lidt et prestigeprojekt, man trækker ned over en personalegruppe, så lad være. Altså du skal ville det, og det skal være for hele personalegruppen, og det skal være, fordi du tænker, det kan komme os til gavn herude. [...] Altså det skal kunne passe ind til målgruppen og til hverdagen. (Claus, medarbejder)

Opmærksomhed på idræt og bevægelse i borgernes indsats fremadrettet

Arbejdet med at igangsætte idrætsaktiviteter har krævet et tæt følgeskab i det daglige, hvilket ofte har styrket relationen mellem borger og medarbejder, og hvor medarbejderne oplever, at idræt og bevægelse kan fungere som en nemmere indgang til borgerne og åbne op for en særlig tilgang i relationen. Den tættere opfølgning i opstartsfasen og den kontinuerlige støtte har været afgørende for at opretholde aktiviteterne og sikre borgernes vedholdenhed i deltagelsen. Nogle medarbejdere udtrykker dog en bekymring for, hvorvidt arbejdet med idræt og bevægelse vil fortsætte, når borgerne afslutter deres deltagelse i indsatsen eller overgår til en anden indsats, og om de positive relationer og gevinster, der opstår gennem idræt og bevægelse, således kan opretholdes på længere sigt for borgeren. Om dette beskriver en medarbejder:

Også med hende den anden borger – når jeg så ligesom slipper, jamen hvad så? Fortsætter det så? Og formentlig har hendes kommende 85'er [paragraf 85 i serviceloven] ikke nødvendigvis tid til lige at tage ned og træne med hende hver uge, og vi har jo også, vi har jo også købt det her klippekort [til idrætsstilbud] gennem idrætscertificeringen, de midler der er, og hvis hun ikke lige får en bostøtte fra en afdeling, hvor de har været med, så er det jo ikke noget, de sådan lige har fokus på, og jeg ved heller ikke, hvad der er blevet sagt til visitationssamtalen om behov for bevægelse eller støtte til bevægelse, så der er sådan, ja, så det er svært at vide hvor det ender, men altså man kan sige, at det har fået startet noget op og givet hende noget blod på tanden til at træne. (Sarah, medarbejder)

Flere af medarbejderne deler denne bekymring omkring, hvordan idræt og bevægelse kan fortsætte i borgernes liv, især når de overgår til andre indsatser, hvor medarbejderne ikke nødvendigvis er idrætscertificerede. Her vil det typisk også spille en rolle, om et fokus på idræt og fysiske aktiviteter indgår i borgerens handleplan, ligesom borgernes økonomi, og om de har råd til at fortsætte med at deltage i aktiviteter, kan have en væsentlig betydning. På trods af dette er der et håb blandt

medarbejderne om, at arbejdet med idræt og bevægelse har skabt et fundamentet for positive ændringer, som borgerne på sigt vil kunne tage med sig. En anden medarbejder reflekterer ligeledes over fremtidsudsigterne for borgerne i relation til idræt og bevægelse og understreger, at vedkommende håber, at det, der er opnået i samarbejdet, fortsat vil leve videre, efter forløbet er afsluttet:

Og så er det måske nogle andre, så er det måske en bostøtte, der ikke lige er idrætscertificeret, hvor det er nogle andre handle mål, hvor det ikke kan være en del af tilbuddet. Og så er det også lidt, det skal helst ikke være sådan, at det er så godt at være ved det opsøgende team, at man ikke kan tage imod paragraf 85, fordi servicen er anden. Så der skal vi jo gerne prøve at strømline lidt i, hvad er serviceniveauerne, selvom vi kan lidt mere hos os. Men det skal ikke, altså, det kan heller ikke være petanque hele tiden, fordi hvis man får en bostøtte, så skal det også indeholde noget andet end petanque. Men derfor er det jo spændende at have det i hele centeret, så dem vi brobygger til jo også kender til begrebet eller i hvert fald forhåbentlig kommer til det. (Birgitte, medarbejder)

Medarbejderen peger således på, at borgerne på et tidspunkt kan overgå til en anden indsats og møde medarbejdere, der ikke har været igennem en idrætscertificering. Et særligt opmærksomhedspunkt bliver her at skabe en god overgang og overlevering sammen med borgerne.

4.3 Opsamling

Dette kapitel har afdækket medarbejdernes erfaringer med forskellige typer af borgerrettede aktiviteter, som er afprøvet og etableret i løbet af projektperioden. Et centralt omdrejningspunkt har været, hvilke typer af aktiviteter med idræt og bevægelse det kan lade sig gøre at arbejde med blandt de meget udsatte borgere på boformerne og i bostøtteindsatsen.

I starten af forløbet var der særligt et fokus på, hvordan der kunne udvikles gruppeaktiviteter med fokus på fællesskaber og social inklusion mellem borgerne. En væsentlig erfaring var dog, at fokus ikke alene kunne være på etableringen af gruppeaktiviteter. Særligt i bostøtteindsatsen foregår den sociale indsats med borgeren som én-til-én-støtte mellem medarbejderen og borgeren, og det var derfor nødvendigt også at tage højde for dette i forhold til aktiviteterne. Dette skifte undervejs i fokus på aktiviteterne har givet anledning til, at der i projektet har været arbejdet med aktiviteter på et spektrum, der både indbefatter gruppeaktiviteter og individuelle aktiviteter med borgerne.

Der har været afprøvet flere forskellige former for gruppeaktiviteter. Særligt på to af tilbuddene er det lykkedes at få etableret en fast ugentlig gruppeaktivitet. Det drejer sig om henholdsvis disc-golf og padel-tennis. I begge tilfælde deltager en gruppe af borgere sammen med medarbejderne på fast ugentlig basis i disse aktiviteter, samtidig med at der løbende kommer nye borgere til, mens andre går fra. Fælles for de to aktiviteter er endvidere, at de ikke stiller store krav til forkundskaber, og at alle således som udgangspunkt kan deltage i aktiviteterne. Disse to faste gruppeaktiviteter er udviklet i regi af henholdsvis en bostøtteenhed og en boform, og der er således ikke nogen klar sammenhæng mellem type af tilbud, og om det er lykkedes at etablere faste gruppeaktiviteter. Der har også på et af de andre tilbud været aktiviteter, der har haft karakter af gruppeaktiviteter/fællesaktiviteter i form af blandt andet gåtur, bordtennis, billard mv. Disse aktiviteter har dog haft en lidt mere ad hoc-præget karakter undervejs gennem forløbet. Endvidere har der undervejs i forløbet været prøvet forskellige gruppeaktiviteter af, som af den ene eller anden grund ikke er blevet til noget i praksis, fx på grund af manglende fremmøde fra borgerne.

Der har også været arbejdet med individuelle aktiviteter med idræt og bevægelse for borgerne. Selvom medarbejderne til tider har oplevet, at det var svært at få disse aktiviteter i gang, er der gjort erfaringer med en del forskellige aktiviteter, der inkluderer alt fra gåture, soppeture ved stranden, bordtennis mv., til at medarbejderne har motiveret og støttet borgere i at deltage i idrætsaktiviteter 'ude i byen'. Her har der i nogle tilfælde været tale om idrætstilbud, der er henvendt til psykisk sårbare og udsatte borgere i kommunen, mens der også er enkelte eksempler på borgere, der er kommet i gang med at benytte almene tilbud. Erfaringen er, at brugen af eksterne tilbud i de fleste tilfælde og særligt i starten af et forløb kræver støtte og ledsagelse af en medarbejder.

Endelig spiller den institutionelle og organisatoriske kontekst også en rolle i forhold til, hvad der er muligt på de forskellige tilbud. En fælles udfordring både på boformerne og i bostøtteindsatsen er, at der typisk er en travl hverdag, hvor det kræver tid og ressourcer at arbejde med aktiviteterne – både de individuelle aktiviteter og gruppeaktiviteterne. Særligt i bostøtteindsatsen kan der være betydelig forskel på caseloaden (antal borgere pr. medarbejder) på tværs af forskellige bostøtteindsatser. En erfaring er her, at en lavere caseload, som blandt andet findes i de specialiserede støtte-metoder under § 85a i serviceloven, generelt giver bedre tid til at arbejde med aktiviteter med idræt og bevægelse end i den almindelige § 85-bostøtte, hvor caseloaden typisk er højere, og hvor det kan være vanskeligere at have tid til arbejdet med idræt og bevægelse i en travl hverdag.

5 Karakteristik af borgerne

I dette kapitel gives en karakteristik af målgruppen af borgere i de sociale tilbud, der har deltaget i idrætscertificeringen. Vi ser på, hvad der kendetegner borgernes udsathed, herunder deres fysiske og psykiske helbred, og hvordan disse forhold påvirker borgernes forudsætninger for at deltage i aktiviteter med idræt og bevægelse. Der fokuseres på, hvad der fremmer borgernes deltagelse, og hvilke barrierer der kan forhindre eller besvære dem i at deltage. Vi ser i den forbindelse også på borgernes tidligere erfaringer med idræt og bevægelse, der ofte udgør et erfaringsgrundlag fra tidligere i deres liv, som kan være med til at motivere dem til også at deltage i idrætsaktiviteter i dag – herunder også på trods af deres fysiske og psykiske vanskeligheder.

Kapitlet bygger på de kvalitative interview med borgere og medarbejdere. I interviewene er borgerne blandt andet blevet spurgt om, hvordan deres nuværende livssituation indvirker på deres deltagelse i idrætsaktiviteter og bevægelse i hverdagen, herunder betydningen af deres fysiske og psykiske helbred samt deres andre problematikker.

Da vi i kapitlet inddrager citater fra borgerinterviewene, udelader vi i nogle tilfælde beskrivelser af de konkrete aktiviteter, som borgerne har deltaget i, for at sikre en tilstrækkelig anonymisering af den enkelte borger.

5.1 Udsathed og forudsætninger for deltagelse i idræt og bevægelse

De sociale tilbud, der har deltaget i idrætscertificeringsprojektet, består som tidligere nævnt af henholdsvis boformer og kommunale støtteteams, der inkluderer både bostøtteteams og et opsøgende team. Målgruppen af borgere, der benytter disse tilbud, har generelt en forholdsvis kompleks udsathed, der ofte indbefatter både psykiske lidelser, misbrugsproblemer og fysiske helbredsproblemer. Endvidere har en stor del af borgerne nuværende eller tidligere erfaringer med hjemløshed. De medvirkende § 110-boformer er opholdstilbud til borgere, der aktuelt befinder sig i en hjemløshedssituation, og også mange af borgerne, der har deltaget i aktiviteter i bostøtteindsatsen, er borgere, der på et tidspunkt har været i hjemløshed og er kommet i egen bolig med social bostøtte.

Interviewene viser, at borgerne udgør en sammensat gruppe, som er præget af forskellige udfordringer og som oftest er kendetegnet ved et komplekst samspil

mellem både sociale og helbredsmæssige problematikker. Det er i høj grad med til at præge deres forudsætninger for at deltage i aktiviteter med idræt og bevægelse.

De fleste af borgerne kæmper med psykiske lidelser og psykisk sårbarhed, misbrugsproblematikker, fysiske begrænsninger, social isolation, og er langvarigt udenfor arbejdsmarkedet. Flere af borgerne fortæller, at de er diagnosticeret med psykiske lidelser, som fx ADHD, depression, social angst eller PTSD og i nogle tilfælde svære psykiske lidelser som skizofreni. Fælles for mange af borgerne er også, at de på interviewtidspunktet har et aktivt misbrug, eller tidligere har haft et misbrug.

Medarbejderne beskriver ligeledes borgerne som en forskelligartet gruppe, hvor udsathed varierer fra borger til borger. Eksempelvis beskriver medarbejderne i en af de medvirkende bostøtteenheder, at borgerne udgør en bred og sammensat gruppe med et stort aldersspænd fra unge i starten af 20'erne til ældre borgere i 60-70-årsalderen. Ifølge medarbejderne er fællestrækket for borgerne, at størstedelen er præget af en kompleksitet i udsathed, og mange af borgerne har 'dobbelt-diagnose' med både psykiske lidelser og misbrugsproblematikker.

Medarbejderne påpeger, at denne kompleksitet har en betydelig indflydelse på borgernes forudsætninger for at deltage i idrætsaktiviteter og for de succeskriterier, der giver mening i indsatsen. Særligt for de mest udsatte borgere, der ofte er præget af massive misbrugsproblematikker, kræver det tålmodighed og vedholdenhed at få dem til at deltage og vedblive i aktiviteterne. Fokus på vedholdenhed, kontinuitet og at indtænke tid som en ressource, bliver essentielle greb i motivationsarbejdet i forsøget på at inddrage og medtænke borgerne i aktiviteterne. En medarbejder i et bostøtteteam, der er lykket med at etablere en fast gruppeaktivitet for borgerne, beskriver, hvordan de i høj grad tilpasser denne aktivitet til at de mest udsatte borgere kan være med:

Så har vi også nogle af dem [borgerne], der er mest komplekse med derude [til en gruppeaktivitet]. Måske deltager de ikke lige så meget i aktiviteten, men så går de en tur i stedet for. De er i hvert fald med derude og er sammen med os. (Signe, medarbejder)

Ifølge medarbejderen er det således vigtigt at tilpasse aktiviteterne til borgernes udsathed, og at aktiviteterne dermed ikke udelukkende centrerer sig om idræt og bevægelse, men lige så meget om at imødekomme selv de mest udsatte borgere. Det taler samtidig ind i succeskriterierne for borgernes deltagelse. I det tilfælde, hvor en borgers situation er meget kompleks, er succeskriteriet, at borgeren møder op og deltager på sin egen måde. En udfordring kan dog også bestå i, at borgerne kan have svært ved at se sig selv i aktiviteter, der særligt er henvendt til borgere i udsathed. En medarbejder fra et andet af de deltagende teams beskriver i

interviewet, hvordan borgernes selvforståelse til tider kan kollidere med medarbejdernes målgruppevurderinger og observationer:

Og det her aspekt, hvis man ikke ser sig selv ind i en målgruppe. Man kan måske føle sig for udenfor til de almindelige steder, og for god til de steder – altså, man kan godt synes, at man har udfordringer uden at mene, at man har psykiske udfordringer. Altså [borger], hun har jo nogle ret heftige diagnoser, men vil ikke være ved dem, og hun er meget udfordret, når vi andre kigger på hende, men hun vil under ingen omstændigheder komme på [tilbud] eller [tilbud] eller nogle af de der steder, hvor der er andre med udfordringer. Og det er lidt benægtelse i forhold til at være i målgruppen, men der er også med at indrømme, at man faktisk har svært ved at rumme andres udfordringer, så hvis der sidder en og græder. Der kan hun slet ikke være med. (Sarah, medarbejder)

Medarbejderens oplevelse i eksemplet ovenfor viser således, hvordan kompleksiteten i udsathed kan kollidere med borgerens selvopfattelse og skabe barrierer for deltagelse, hvis borgeren ikke føler sig som en del af målgruppen for indsatsen og har vanskeligt ved at være sammen med andre borgere, der også har det svært. I den forbindelse opstår imidlertid et svært dilemma, fordi borgernes udsathed også ofte gør det vanskeligt at benytte idrætstilbud i det almindelige foreningsliv, hvor de kan føle sig uden for eller set skævt til.

5.2 Tidligere erfaringer med idræt og bevægelse

Ligesom borgerne udgør en sammensat gruppe med forskellige forudsætninger for at deltage i aktiviteter, varierer også deres tidligere erfaringer med idræt og fysiske aktiviteter. Disse erfaringer er samtidig med til at forme deres motivation og forudsætninger for at deltage i idræt og fysiske aktiviteter i dag.

Interviewene viser, at størstedelen af borgerne har erfaringer med idræt og bevægelse, og at mange har praktiseret forskellige former for idræt og bevægelse tidligere i deres liv. Erfaringerne spænder over et bredt kontinuum, der omfatter alt fra daglige gåture til at have dyrket idræt på forholdsvis højt plan. Erfaringerne varierer desuden mellem holdsport og individuelle aktiviteter. Nogle borgere har primært dyrket holdsport som fodbold, mens andre borgere har erfaring med individuelle sportsgrene som svømning, atletik og kampsport. Flere af borgerne har erfaringer med begge dele. Generelt har borgerne positive associationer med idræt og bevægelse, hvilket er med til at forme deres tilgang til og motivation for at deltage i aktiviteter med idræt og bevægelse. Deres tidligere erfaringer indgår i deres beretninger om, hvorfor de har valgt at deltage i projektet og spiller en betydelig rolle i

forhold til deres engagement og lyst til bevægelse. Flere borgere fortæller, hvordan deres tidligere erfaringer med sport samt deres tilgang til motion og idræt har haft betydning for deres deltagelse i projektet. Om dette fortæller Robin:

Det gjorde jeg meget i min ungdom, der trænede jeg hver dag, og det vil jeg egentlig gerne tilbage til. (Robin, mand i 40'erne)

I lighed med Robin fortæller Anders om sin tidligere erfaringer med sport:

Jeg kan godt lide sport. Jeg vil også gerne med til boksning. Jeg har gået til boksning, kickboksning og thaiboksning, og så har jeg også gået til karate, men det var ikke så lang tid, det er et par år tilbage. Jeg har også styrketrænet i 5 år og gået til springgymnastik i 7 år. (Anders, mand i 20'erne)

I dette eksempel forbindes glæden ved sport med borgerens tidligere erfaringer med forskellige sportsgrene, hvilket samtidig har stor betydning for, at borgeren også har lyst til at komme med til boksning i dag. Borgernes tidligere sportserfaringer spiller derfor en afgørende rolle i at forme deres motivation og tilgang til fysisk aktivitet. Nogle af borgerne har også erfaringer med at spille fodbold i OMBOLD og/eller forskellige øvrige idrætsgrene. Det gælder borgeren Kim:

Jeg kom her, til [navn på botilbud] sidste januar, og så hang der nogle billeder af det], og så blev jeg spurgt, om jeg ville spille. I starten turde jeg sgu ikke rigtig med det knæ der, vel [...] men så overvandt det gamle sports-hjerte. Jeg spillede også i min ungdom, da jeg var på [fodboldhold] og sådan noget, men så endte jeg med at vælge boksningen. Først sagde jeg atletikken fra, der var simpelthen ikke tid til at lave alle tre sportsgrene på det niveau, vel. (Kim, mand i 50'erne)

Borgernes betragtninger viser, hvordan tidligere erfaringer og positive associationer med sport aktivt bringes i spil, herunder også når de får tvivl om, hvorvidt de stadig kan deltage i idrætsaktiviteter. Deres engagement, på trods af fx fysiske udfordringer, illustrerer, hvordan fortidens erfaringer kan motivere dem til at deltage i idræt og bevægelse igen i dag. Mange har således været aktive i forskellige sportsgrene gennem deres liv, og det er fælles for de fleste, at de er vant til at bevæge sig. Andre har ikke erfaringer fra egentlige idrætsaktiviteter, men forbinder fysisk aktivitet og bevægelse i hverdagen med positive oplevelser. Det kan fx være, at de er glade for gåture. Det er tilfældet for Nadir:

Jeg har altid elsket at gå, for eksempel har jeg boet ved [boligområde]. Jeg har gået meget i omkring [grønt område], også når jeg er her. [...] jeg kan godt lide at gå, jeg ville ønske, jeg gik mere. (Nadir, mand i 40'erne)

Selvom borgernes tidligere erfaringer med idræt og bevægelse er vidt forskellige, spiller deres positive associationer med at dyrke idræt således i mange tilfælde en væsentlig rolle i forhold til deres lyst til at deltage i idræts- og bevægelsesaktiviteter.

5.3 Betydningen af det fysiske og psykiske helbred

Mens borgernes tidligere idrætserfaringer spiller en væsentlig rolle i forhold til deres motivation for at deltage i aktiviteterne, influerer særligt deres fysiske og psykiske helbred i væsentlig grad på deres faktiske deltagelsesmuligheder og forudsætninger for at indgå i idrætsaktiviteter. Interviewene tegner et samlet billede af, at størstedelen af borgerne påvirkes af både deres psykiske og fysiske helbred, når det gælder muligheder og begrænsninger i forhold til idræt og bevægelse. Det er derfor ikke alene borgernes motivation og erfaringer, der afgør, hvordan de engagerer sig i idræt og bevægelse – deres samlede funktionsniveau spiller også en væsentlig rolle.

For den yngre borgergruppe i alderen 20-35 år indvirker særligt deres mentale helbred, herunder psykiske lidelser og misbrug, på deres deltagelse i idræts- og bevægelsesaktiviteter. Den lidt ældre borgergruppe i alderen 35-50 år befinder sig i et krydsfelt, hvor deres deltagelse på den ene side, ligesom den yngre målgruppe, er påvirket af deres mentale helbred, men samtidig begynder de også at opleve flere udfordringer i relation til deres fysiske helbred, hvor særligt længerevarende misbrug sætter sine spor. I den ældre borgergruppe i 50-års-alderen og opefter oplever de fleste, at deres fysiske helbred i høj grad påvirker deres samlede funktions- og aktivitetsniveau, og for nogle kan de fysiske udfordringer være meget begrænsende i forhold til at kunne deltage i idrætsaktiviteter og fysisk aktivitet. Her skal det generelt tages i betragtning, at borgere i udsathed, herunder særligt borgere med langvarigt misbrug, typisk oplever en væsentlig tidligere aldring end almenbefolkningen, idet mange borgere i social udsathed allerede i 40-50-års-alderen har udviklet alvorlige fysiske helbredsproblemer.

De yngre og midaldrende aldersgrupper kan således i højere grad deltage i idræt og aktiviteter med et højere intensitetsniveau og i aktiviteter, der stiller større krav til deres fysiske formåen. Deres deltagelse i idræt og bevægelse afhænger således i højere grad af deres trivsel og mentale sundhed. For de ældre borgergrupper handler det i højere grad om at kende og acceptere egne fysiske begrænsninger, herunder for at undgå skader.

5.3.1 Det fysiske helbreds betydning for deltagelsesmuligheder

I den ældre aldersgruppe udtrykker flere af de interviewede borgere et stærkt ønske om at deltage i idræts- og bevægelsesaktiviteter, men samtidig må de erkende deres fysiske udfordringer, som begrænser deres deltagelsesmuligheder. Derfor må de deltage i aktiviteter, som passer til deres funktionsevne. Kim en af de borgere, der repræsenterer den ældre borgergruppe, hvis fysiske funktionsevne i høj grad er noget, han er nødsaget til at forholde sig til ved deltagelse i en idrætsaktivitet:

Det er lidt en chance, jeg har taget, for jeg spiller med en smadret menisk, der er flækket og hoppet ud af led. Jeg burde egentlig slet ikke kunne spille, men jeg har engang været på [forskellige idrætshold] i mine velmagtsdage, så jeg vil bare gerne i gang igen, så nu tog jeg chancen, og så er det egentlig gået lige indtil i onsdags, hvor jeg lige fik et vrid i knæet igen. Det er ikke så godt, når jeg skal spille i morgen, men det er så lige meget. Så vil jeg jo gerne netop for motionens skyld og for måske smide lidt af kufferten. Det er svært for en som mig, der har været bokser, der altid skulle passe på vægten og så lige pludselig at blive... men altså, der kom [antal] børn og et liv, der også skulle passes. Så fik jeg ikke trænet det, jeg godt kunne have tænkt mig, vel. Og så har jeg haft lidt skavanker med en hjerneblødning og mit knæ her, så jeg har ikke kunnet lave det, jeg gerne ville, vel. [...] Der er nok kun en rigtig ting, det er at få snittet denne der bølge ud, men jeg er lidt kaje med det, for jeg har fået gjort det i det andet ben, og så endte jeg med at få blodpropper i det modsatte ben, og det har jeg ikke lyst til at prøve igen, hvis jeg kan undgå det, vel. Men det holder ikke langsigtet det her med at blive ved med at rende rundt og have ondt, og det hæmmer mig for meget. (Kim, mand i 50'erne)

Eksemplet med Kim er med til at fremhæve, hvordan der i overvejelser om at deltage i idrætsaktiviteter kan opstå en indre forhandling mellem på den ene side at deltage som noget lystbetonet og på den anden side at være forbeholden grundet fysiske begrænsninger. Forhandlingen kommer til udtryk i Kims udsagn: "Det er lidt en chance, jeg har taget", efterfulgt af: "Jeg burde egentlig ikke spille", som er med til at understrege en erkendelse af fysiske begrænsninger, men hvor længslen efter at dyrke motion og de positive associationer fra yngre dage vejer tungere end at undlade at deltage. At beskrive en hjerneblødning og knæskade som "lidt skavanker" er med til at fremhæve, hvordan fysiske helbredsproblemer i visse tilfælde bagatelliseres, da de for borgerne i den ældre aldersgruppe er en almindelig del af hverdagen, også selvom de fysiske begrænsninger for mange både opleves invaliderende og hæmmende. For borgere med en langvarig udsathed sætter de fysiske begrænsninger ofte ind forholdsvis tidligt. Oplevelsen af, at det fysiske helbred begrænser deltagelse i idræt og bevægelse, er også noget, Nadir – en mand i 40'erne – sætter ord på:

Jeg har ikke spillet [aktivitet] i lang tid, jeg ville gerne være med, men jeg har sundhedsproblemer lige i øjeblikket og plus det med benene. [...] Men jeg kan godt lide at gå nogle ture selv, når de [boformen] ikke arrangerer noget. Jeg prøver faktisk at sige til nogle af de andre: "Hey, skal vi ikke lige..." og så videre, ikke. (Nadir, mand i 40'erne)

Også blandt de lidt yngre borgere kan de fysiske begrænsninger være en barriere, når det kommer til at deltage i idrætsaktiviteter. Det er tilfældet for Casper, som er en mand i 30'erne:

Jeg døjer med for korte ben og skæv ryg, så jeg har sådan set ondt i ryggen hver eneste dag nærmest, og det har jeg snart haft i tre år... Så jeg vil rigtig gerne have fundet ud af noget med nogle ordentlige sko snart. Nogle indlægssåler eller speciallavede sko for at få noget at gå rundt i og noget at træne i, for det er lidt det, eller det er meget det, der holder mig tilbage. Det skræmmer mig lidt, at min ryg altid gør ondt, fordi der, da jeg fik ordnet mine tænder for to-tre uger siden, der tog jeg smertestillende, og så gik smerten væk i munden, men så gjorde det bare stadig ondt i ryggen, og det var meget, meget foruroligende, synes jeg... Men ellers har jeg egentlig ikke lavet super meget motionsting. (Casper, mand i 30'erne)

Også Søren, der ligeledes er en mand i 30'erne, døjer med rygproblemer:

Jeg har en diskusprolaps, så jeg kan ikke lave så meget fysisk mere, som jeg har kunnet. Det er træls, men det kan vel trænes lidt op, så jeg har overvejet at begynde at gå til styrketræning for at styrke min ryg noget mere. (Søren, mand i 30'erne)

Som eksemplerne viser, er det både borgere i den ældre og de lidt yngre aldersgrupper (fx borgere i 30'erne og 40'erne), hvor det fysiske helbred i større eller mindre grad sætter sine begrænsninger. Det er således ikke alene borgernes motivation og tilgang, men i høj grad deres fysiske helbred og funktionsniveau, der betinger, hvor meget og i hvor høj grad deltagelse i idræt og bevægelse er mulig. Særligt de lidt ældre borgere er derfor nødsagede til at gå på kompromis og finde alternative bevægelsesformer, som er tilpasset deres funktionsevne, som fx gåture. For mange af borgerne har pilotprojektet været startskuddet til at involvere sig mere i idræt og motion og været med til at så nogle frø i forhold til at forbedre deres funktionsdygtighed – eksempelvis ved at en operation i knæet er en betingelse for at forbedre funktionsevnen – eller i form af helt lavpraktiske forhold, som at blive opmærksom på, at ens fodtøj ikke er det mest hensigtsmæssige i forhold til at kunne dyrke motion eller gå tur i.

5.3.2 Det mentale helbreds betydning for deltagelsen i idræt og bevægelse

De yngre borgere oplever i de fleste tilfælde ikke de samme fysiske helbredsproblemer som i de ældre og midaldrende aldersgrupper. Blandt de yngre borgere er det i højere grad deres mentale helbred, der spiller en rolle i forhold til deltagelse i idræt og bevægelse. Psykiske lidelser og misbrugsproblemer mindske således overskuddet i hverdagen og kan hæmme deres deltagelsesmuligheder. Imidlertid ser en del af de interviewede borgere også fysisk aktivitet som en vej til at forbedre deres mentale helbred, hvilket kan være med til at fremme deres deltagelse. For eksempel beskriver nogle af de yngre borgere med psykiske lidelser motion til at blive naturligt trætte, mens borgere med misbrug finder motivation til at deltage i idrætsaktiviteter i muligheden for derigennem at reducere deres forbrug af rusmidler.

I interviewmaterialet er der samtidig eksempler fra borgere, som beretter om, hvordan deres mentale helbred kan besværliggøre deres deltagelse i idrætsaktiviteterne. Det gælder fx Thorbjørn, der har 'dobbeltdiagnose' med både en psykisk lidelse og et misbrug. Han oplever ofte søvnbesvær, hvilket reducerer overskuddet i hverdagen. Herom fortæller han:

Jeg er ved at skære ned på min medicin. Jeg er ved at komme ud af dem, fordi jeg får dem ikke af lægen – det er lykkepiller. Jeg købte dem af nogen på gaden. [...] Det hjælper heller ikke på energiniveaet. (Thorbjørn, mand i 30'erne)

I interviewet bliver han adspurgt, om der er episoder, hvor det kan være svært at komme afsted til den aktivitet, han deltager i. Hertil svarer han:

Altså jeg har generelt meget angst, så jeg kommer ikke så meget ud af min lejlighed, så altså jeg synes ikke det er så sjovt nogle af gangene lige inden [aktiviteten], men når jeg først er afsted, så er der ikke noget i det. (Thorbjørn, mand i 30'erne)

Som Thorbjørns eksempel illustrerer, kan de psykiske udfordringer helt grundlæggende påvirke evnen til at bevæge sig ud og komme afsted til en aktivitet. Alligevel peger han på, at selvom det kan føles uoverskueligt at tage det første skridt og komme afsted, ender han som oftest alligevel med at komme afsted og være med til aktiviteten.

En anden borger, som beskriver, hvordan han bliver begrænset af psykiske problemer, er Robin, som – da han bliver spurgt til, om han kunne være interesseret i at deltage i aktiviteter sammen med andre – svarer:

Lige nu kæmper jeg med noget social angst og noget så, så der bliver det ikke lige til noget. (Robin, 44 år)

For Robins vedkommende er social angst særligt en barriere for at deltage i gruppeaktiviteter, hvor det sociale element spiller en rolle. Robin er til gengæld en af de borgere, der deltager aktivt i individuelle aktiviteter, som passer bedre til hans mentale helbred.

Selvom borgernes psykiske lidelser i mange tilfælde kan besværliggøre deltagelsen i idræt og bevægelse, er motivationen for at forbedre det mentale helbred for andre borgere en motivation. Dette er tilfældet for Patrick, der både har ADHD og et misbrug, hvilket hænger uløseligt sammen med hans motivation for at motionere:

Motivation er jo forskellig for alle mennesker. Altså, min motivation, det er, at jeg skal så meget i gang, at jeg ikke har et misbrug. [...] Jeg er ADHD'er, så motion er noget af det vigtigste, jeg kan få. Når jeg er aktiv, er mit misbrug ikke så højt, som når jeg ikke er aktiv. Du er nødt til at få et eller andet, og der er sport bare godt for denne der træthed, du får. (Patrick, mand i 20'erne)

En anden borger, der ligeledes oplever at idræt og bevægelse kan have en gavnlig virkning på det psykiske velbefindende, er Thomas:

Jeg kan godt lide at bevæge mig i forvejen. Det har jeg altid godt kunne lide... i kroppen og det. Derfor jeg gerne vil ud og gå, fordi jeg i forvejen har så meget uro i kroppen på grund af min ADHD. Jeg bevæger mig rigtig meget. Og jeg er nødt til at gå hver eneste aften og nat, bare for at gøre mig selv træt. (Thomas, mand i 30'erne)

Eksemplerne viser, hvordan psykiske lidelser og misbrugsproblematikker ikke blot kan besvære borgernes deltagelse, men også i nogle tilfælde kan være med til at fremme borgernes motivation til at deltage. I eksemplerne udgør fællesnævneren især at blive naturligt træt eller mindske brugen af rusmidler, hvilket borgerne oplever, at idræt og bevægelse kan indvirke positivt på. Borgernes deltagelse i idræt og bevægelse er således tæt forbundet med deres mentale helbred og misbrugsproblematikker. For nogle er det en udfordring at deltage, mens andre ser det som en mulighed for at få det bedre mentalt. Det psykiske helbred kan derfor både begrænse deltagelsen i aktiviteterne, men kan i andre tilfælde fungere som en motivation for at forbedre den mentale sundhed og trivsel.

5.4 Opsamling

Dette kapitel har belyst, hvad der kendetegner målgruppen af borgere, der har deltaget i indsatsen. Det er borgere, der i langt de fleste tilfælde har en kompleks ud-sathed præget af både psykiske lidelser, misbrugsproblemer og fysiske helbredsproblemer, ligesom de fleste af borgerne har nuværende eller tidligere erfaringer med hjemløshed. På trods af disse vanskelige livsomstændigheder har mange af borgerne tidligere erfaringer med at deltage i idræt og fysiske aktiviteter. Disse tidligere erfaringer og de positive associationer, borgerne forbinder hermed, bidrager for manges vedkommende til deres motivation for at deltage i idrætsaktiviteter og bevægelse på trods af deres udfordringer. Selvom borgerne generelt forbinder idræt og bevægelse med noget positivt, skaber deres fysiske og psykiske helbred og øvrige livsomstændigheder dog samtidig meget forskellige forudsætninger for deres deltagelse. Borgernes deltagelsesmuligheder påvirkes således af et komplekst samspil mellem deres mentale og fysiske helbred og deres samlede livssituation.

Særligt for de midaldrende og ældre borgere sætter fysiske helbredsproblemer ofte væsentlige begrænsninger for deres muligheder for at deltage i fysiske aktiviteter. For de yngre borgere er det derimod ofte psykiske lidelser og misbrugsproblematikker, der begrænser deres muligheder, herunder fx social angst, der kan være en barriere for at deltage i idrætsaktiviteter sammen med andre. For nogle – fx borgere med ADHD og rusmiddelproblematikker – kan disse problematikker dog også være en motivation til at deltage ud fra en oplevelse af, at idræt og fysisk aktivitet kan være med til at mindske symptomerne og reducere behovet for brug af rusmidler.

Borgerne har således forskellige erfaringer, funktionsniveauer og forudsætninger for at deltage i aktiviteter med idræt og bevægelse. Disse forskelligheder understreger vigtigheden af, at de sociale tilbud arbejder med at udvikle og tilpasse aktiviteter med idræt og bevægelse, så de imødekommer borgernes varierende behov og forudsætninger for derved at kunne skabe de bedste mulighedsbetingelser for borgernes deltagelse.

6 Borgernes oplevelser

I dette kapitel tegnes et billede af borgernes oplevelser og erfaringer med deltagelsen i aktiviteter med idræt og bevægelse. Kapitlet er baseret på de kvalitative interview med borgere, der har deltaget i indsatsen, og afdækker centrale temaer, der viser sig i det kvalitative interviewmateriale. Vi ser på, hvilken betydning borgerne til lægger det øgede fokus på bevægelse i deres hverdag og deres oplevede udbytte af deltagelsen i aktiviteterne, herunder både gruppeaktiviteter og individuelle aktiviteter. Vi ser også på deres oplevelse af at indgå fællesskaber i hverdagen gennem aktiviteterne samt deltagelsens betydning for de øvrige aspekter af deres livssituation, herunder særligt i forhold til deres fysiske og mentale helbred. Endelig ser vi også på, hvilken betydning deltagelsen i aktiviteterne har haft for borgernes håb og drømme, herunder i forhold til fremtidige aktiviteter med idræt og bevægelse.

Da vi i kapitlet inddrager citater fra borgerinterviewene, udelader vi i nogle tilfælde beskrivelser af de konkrete aktiviteter, som borgerne har deltaget i, for at sikre en tilstrækkelig anonymisering af den enkelte borger.

6.1 Borgernes oplevelse af deltagelsen i aktiviteter med idræt og bevægelse

Dette afsnit beskriver borgernes oplevelser af deltagelsen i aktiviteter med idræt og bevægelse i projektperioden. Som tidligere nævnt er det i nogle af de medvirkende sociale tilbud lykkedes at få faste ugentlige gruppeaktiviteter i gang, mens andre tilbud primært har koncentreret sig om de individuelle aktiviteter. Samtidig er der også overlap, hvor nogle borgere har erfaringer med både at deltage i en gruppeaktivitet og samtidig har deltaget i individuelle aktiviteter. I den sammenhæng er der som tidligere nævnt også eksempler på deltagelse i eksterne idrætsstilbud, hvor der i nogle tilfælde er tale om tilbud, der særligt er henvendt til psykisk sårbare og udsatte borgere i de pågældende kommuner, ligesom der også er eksempler på deltagelse i almene idrætsstilbud som fx fitnesscentre. For borgere, der deltager i gruppeaktiviteter, er det sociale fællesskab i høj grad afgørende. Muligheden for at møde andre og være en del af et fællesskab fremhæves som både en vigtig motivationsfaktor og som et væsentligt udbytte af aktiviteten. For borgere, der deltager i individuelle aktiviteter, handler deltagelsen i høj grad om at have et meningsfuldt indhold i hverdagen og at få det bedre både fysisk og mentalt.

6.1.1 Borgernes oplevelser med gruppeaktiviteter

Som beskrevet i afsnit 4.2 er det særligt i to af de sociale tilbud lykkedes at få fast tilbagevendende gruppeaktiviteter i gang i regi af projektet i form af henholdsvis padel-tennis og disc-golf. Samtidig har nogle af de sociale tilbud også i forvejen været involveret i fodbold gennem OMBOLD, hvor nogle af borgerne også har medvirket. Desuden har der i flere af de medvirkende tilbud været andre aktiviteter, der også i større eller mindre grad har haft karakter af fælles aktiviteter som fx gåhold, billard, bordtennis, badminton o.l. I det følgende ser vi på borgernes erfaringer med at deltage i disse aktiviteter, uanset hvilken af aktiviteterne der har været tale om. Særligt de aktiviteter, som er blevet forankret som faste, ugentlige tilbud, har bidraget til at skabe kontinuitet og stabilt fremmøde. Motivationen for og oplevelsen af at indgå i en gruppeaktivitet beskriver Kim på følgende måde:

Det kan jeg da godt lide. Altså, jeg synes også det er hyggeligt, jeg synes selvfølgelig det er sjovest, når man vinder, det tror jeg de fleste af os synes, men jeg er typen, der ikke er så god til, hvis det bliver en gang lal. [...] Der kunne være en dimension, jeg ikke kunne få i den individuelle sport, hvor jeg kan blive ved så længe jeg ved, jeg selv kan. (Kim, borger i 50'erne)

En lignende beskrivelse fra borgeren Søren understøtter, hvilke motivationsfaktorer der er afgørende for hans deltagelse i gruppeaktiviteten:

Jeg vil sige, det er mest med fokus på dig selv, fordi du skyder jo selv [i gruppeaktiviteten], men det er jo egentlig også lidt en fællessport, fordi vi konkurrerer. [...] Man har noget at arbejde med til næste gang, og så kan man se, om man kan gøre det bedre og bedre og bedre i forhold til, hvis man er lidt et individuelt konkurrencemenneske. Jeg bruger det meget sådan: "Ah, det var dårligt i dag", så der er sådan lidt konkurrence i det, du ved, selvom medarbejderne gør det også intenst, sådan: "Arh, det var et dårligt skud", du ved – der er sådan lidt konkurrence imellem hinanden. Det gør jo også, at folk de snakker sammen og sådan noget, fordi man konkurrerer lidt, så kan man ikke undgå, at man kommer til at snakke med hinanden. (Søren, borger i 30'erne)

Fælles for borgerne i gruppeaktiviteterne er, at de både fremhæver det sociale samvær, deres fokus på individuelle præstationer og konkurrenceelementet. For nogle er det særligt ønsket om at dygtiggøre sig og forbedre præstationerne fra gang til gang, der motiverer dem. For andre er det sociale fællesskab den primære motivationsfaktor, mens konkurrenceelementet fremstår mindre centralt, mens begge dele for nogle er lige vigtigt. Sofie beskriver det på følgende måde:

At have det her sjove sammenhold hernede til [gruppeaktiviteten], det har virkelig betydet meget – og det med at bevæge sig, det hjælper bare. Det er noget sjovt at lave sammen med andre, som også gerne vil have det bedre. Det er også en ting, man godt kan mærke nede på [boformen]. Dem, som er lidt fanget i deres misbrug, det er ikke nogen af dem, der tager med. Det er mest af alt os, som virkelig vil lave en udvikling. (Sofie, borger i 20'erne)

Det er ikke nødvendigvis kun det sociale samvær, der i sig selv er vigtigt for borgerne, men også muligheden for at møde ligesindede, der også ønsker at forbedre deres livssituation – personer, man kan relatere sig til, og som man har noget tilfæles med. Samtidig er det vigtigt at fremhæve, at nogle borgere i starten også har oplevet, at det kunne være udfordrende med den nye måde at tilbringe tid med hinanden på. Patrick beskriver de udfordringer, der opstod i starten:

Man bliver udmattet [til gruppeaktiviteten]. Det handler også om at lære at samarbejde, for man skal jo lære at samarbejde for spillet. I starten kom der også nogle små skænderier, fordi vi lige skulle vænne os til, at vi skulle spille sammen. (Patrick, borger i 20'erne)

Gruppeaktiviteterne har derfor ikke kun handlet om at have det sjovt og hygge sig. Som Patrick beskriver, indebærer det også at lære at samarbejde, hvilket i starten har skabt udfordringer og har krævet tilvænning. Dette understreger, at gruppeaktiviteter ikke kun handler om fysisk aktivitet og socialt samvær, men også om at håndtere samarbejdsvanskeligheder og at lære at tilpasse sig hinanden.

Den positive oplevelse af aktiviteterne har medført, at flere borgere har forsøgt at rekruttere venner, bekendte samt andre beboere fra boformerne til at deltage. For borgeren Thorbjørn har hans positive oplevelse med gruppeaktiviteten resulteret i, at han har forsøgt at rekruttere andre udsatte borgere fra et værested til aktiviteten:

Jeg prøver også at rekruttere folk fra [navn på et værested], når de kommer til byen: "Hvis I får en kontaktperson, skal I fandeme melde jer til". (Thorbjørn, borger i 30'erne)

Gruppeaktiviteterne har således bidraget til, at borgerne bevæger sig mere og oplever glæde gennem socialt samvær. Borgerne fremhæver især muligheden for have det sjovt sammen med andre som en vigtig del af udbyttet af deres deltagelse, der således ikke kun omhandler den fysiske aktivitet, men også at forbedre sine individuelle præstationer samtidig med at styrke det sociale sammenhold og fællesskab i gruppen.

6.1.2 Borgernes oplevelse af deltagelse i individuelle aktiviteter

I projektperioden har en del af borgerne deltaget i individuelle aktiviteter, som bostøttemedarbejderne og medarbejderne på boformerne har haft fokus på at facilitere. Disse aktiviteter inkluderer forskellige former for én-til-én bevægelsesaktiviteter mellem medarbejder og borger, der spænder fra fx gåture ('walk-and-talk') til at medarbejderne har ledsaget borgere til at benytte forskellige idrætsstilbud ude i byen. De individuelle aktiviteter har ofte været tilrettelagt for at imødekomme borgere, der på grund af deres mentale eller fysiske helbred har svært ved at deltage i gruppeaktiviteter, eller som et alternativ til gruppeaktiviteter, hvor det ikke har været muligt at etablere disse. Flere borgere bruger deres boforms motionsrum, mens andre er blevet motiveret til at deltage i individuelle aktiviteter som et alternativ eller supplement til gruppeaktiviteter – eksempelvis på grund af social angst. En af de borgere, der sammen med en medarbejder har arbejdet med bevægelse i form af én-til-én aktiviteter, er Casper. Da han blev spurgt, hvilken betydning denne form for aktivitet har haft, svarer han:

Det gør noget, bare de små gåture – om det er inde i byen eller ude, hvor jeg bor, det er sådan set ligegyldigt. Det giver rigtig meget, altså. Det hjælper også med at arbejde med tankerne på en anden måde at være i bevægelse lidt samtidigt, end bare at sidde og sumpe i sig selv. (Casper, borger i 30'erne)

I Caspers tilfælde har måden at arbejde med bevægelse på i form af gåture haft en positiv indvirkning på det mentale helbred, hvor gåturene har været med til at give afløb fra tankerne. På en af boformerne er der etableret et gåhold, hvilket borgeren Kim fortæller om:

De [medarbejderne] laver også mange gåture. Jeg går jo også bare meget selv. Det er mest to bestemte pædagoger. [...] Jeg har gjort det lige så meget for mig selv. Man kan heldigvis gå hvornår som helst, når man kan stå på sine ben. Jeg har altid gået meget. Det har været godt for mit ben. Jo mere, jeg laver med det knæ her, jo mere det er i bevægelse, jo mindre ondt gør det, og jo mindre mærker jeg det. (Kim, borger i 50'erne)

Kim er en af de borgere, som har meget sportserfaring, men som er begrænset i at deltage i gruppeaktiviteter grundet hans fysiske helbred. Selvom borgerne i mange tilfælde er motiverede til at indgå i forskellige aktiviteter, må de således i visse tilfælde erkende, at deres fysiske helbred sætter begrænsninger for, hvad der er muligt for dem at deltage i. Gåturene fungerer for flere af borgerne som et alternativ til at dyrke andre former for idræt og samtidig som en aktivitet, der kan være med at smertelindre. Flere borgere oplever ligesom Kim, at gåturene både bidrager til at

forbedre deres mentale og fysiske helbred. En af dem er Jonas, som også har positive associationer med gåturene:

Det giver lidt ro, lidt fred i hovedet og kroppen at komme ud og gå lidt forskellige ture. (Jonas, borger i 30'erne).

Borgeren Anders beskriver på en anden måde, hvad gåturene, som er blevet en integreret del af hans hverdag, bidrager til:

Ja, vi [på boformen] har fået sådan lavet ugeskema til at lave gåture hver dag, altså. Jeg har været på en masse piller, jeg er på nedtrapning. Jeg skal blive ved med en gåtur hver dag og nogle aktiviteter. Og når jeg kommer på et niveau, hvor jeg føler, jeg kan arbejde igen, vil jeg gerne det – så man bliver naturligt træt. Så i weekenderne ser jeg mange kammerater, som ikke tager stoffer, og jeg har taget afstand fra dem, der ikke er gode for mig. (Anders, borger i 20'erne)

For Anders tjener gåturene et specifikt formål – at reducere hans medicinforbrug som led i en nedtrapningsplan. Det viser, hvordan bevægelse, når det tilpasses de individuelle behov, kan have et helt konkret udbytte for den enkelte. Gåture fungerer således ofte som alternativ til mere faste gruppeaktiviteter, hvilket gør det muligt at imødekomme borgernes forskellige behov. For flere af borgerne er gåturene blevet en central del af hverdagen, som de oplever bidrager til at forbedre deres helbredssituation.

Flere af borgere er endvidere blevet motiveret af medarbejderne til at deltage i eksterne idræts- og aktivitetstilbud, som for nogle har udviklet sig til at blive en vigtig del af deres hverdag. Robin fortæller, hvordan han i starten af forløbet begyndte at træne i et fitnesscenter med en bostøttemedarbejder. Dette blev startskuddet til, at han nu træner selvstændigt sammen med en ven:

Ja. [En ven] der sagde til mig en dag: "Hold kæft, hvor vil jeg egentlig gerne i gang med at træne". Det holder jeg ham oppe på, så nu er vi startet [i fitness] sammen et par gange om ugen, tre gange om ugen. (Robin, 44 år)

Et andet eksempel er Patrick. Han er en af de borgere, der allerede deltager i en gruppeaktivitet og som samtidig er begyndt at deltage i et eksternt idrætstilbud. Han fortæller, hvordan deltagelsen i kampsport er blevet en integreret del af hans hverdag:

Det [kampsporten] er primært om formiddagen. Der er to træninger – fra 09-11 er den ene, og den anden er fra 11-13, hvor det så er de forskellige, der kommer på de forskellige tidspunkter. Jeg er der primært hele tiden, fordi jeg er hjælpetræner. Og andre, de kommer så forskellige dage og sådan. (Patrick, borger i 20'erne)

Når borgere bliver motiverede til at deltage i idrætstilbud og formår at fastholde deres deltagelse, opbygger flere af borgerne sunde rutiner, hvilket Robin og Patricks eksempler illustrerer. For Patrick er glæden ved kampsport så stor, at han nu træner flere gange om ugen og er blevet (frivillig) hjælpetræner. Det er dog ikke altid medarbejderne, der står for at motivere borgerne til at deltage i idrætsaktiviteter. Et eksempel er, at Patrick har introduceret en af de andre beboere på boformen, Sofie, til samme sport, som hun også er blevet glad for at gå til:

Jeg har ikke været så glad for sport i hele mit liv, så ja, jeg har både gået til fodbold, gået til karate og gymnastik og sådan noget. Det var meget konkurrencedrevet – hvor jeg ikke med [kampsport], har trang til at komme ind i buret og altså – jeg har ikke trang til at komme i ringen og skulle kæmpe mod nogen. Jeg synes bare at træningsdelen er meget, meget sjov. Fed måde at træne på. (Sofie, borger i 20'erne)

Som det er tilfældet for mange af borgerne, er det at kunne dygtiggøre sig noget, der tillægges værdi, især i de individuelle aktiviteter. Udbyttet bliver i flere tilfælde også at finde alternative og sjove måder at bevæge sig på. Patrick beskriver også, hvordan udbyttet for deltagelsen i kampsport, selvom det primært er en individuel aktivitet, alligevel ofte er det sociale samvær:

Ja, det er meget socialt. Der er jo også nogle gange, når du dukker op til træningerne, for eksempel i [kampsport] og sådan noget, så laver vi ikke så meget. Men bare det der med, at vi er der, vi får snakket, får lov til at se andre end bare sig selv i spejlet. Det gør meget. (Patrick, borger i 20'erne)

Borgernes motivation for at indgå i individuelle aktiviteter beror således både på at kunne dygtiggøre sig og afprøve nye former for idrætsaktiviteter og bevægelsesformer, ligesom det sociale samvær, der ofte opstår undervejs, spiller en vigtig rolle. Dermed er der også et væsentligt overlap, når vi ser på borgernes oplevelse af deltagelsen i både gruppeaktiviteter og de individuelle aktiviteter. De to aktivitetsformer udelukker således ikke hinanden, da de både kan opfylde samme behov eller forskellige behov, ligesom de ofte kan supplere hinanden.

6.2 Borgernes oplevelse af støttemedarbejdernes betydning

Bostøttemedarbejderne og medarbejderne på boformerne har gennem projektperioden gjort et stort stykke arbejde med at motivere og støtte borgerne i at deltage i idræt og fysiske aktiviteter. Fælles for de interviewede borgerne er en oplevelse af, at

medarbejderne og deres motivationsarbejde har haft en stor betydning for deres deltagelse i idrætsaktiviteterne og for deres generelle bevægelsesaktivitet i hverdagen.

Borgerne er i interviewene blevet spurgt, hvad der har motiveret dem til at deltage i idrætsaktiviteter eller til at bevæge sig mere. Flere fremhæver, at deres indgang til idræt og bevægelse er opstået gennem deres bostøttemedarbejder eller gennem aktiviteter organiseret af deres boform. Sofie fortæller:

Altså, jeg ville aldrig nogensinde have prøvet [navn på gruppeaktivitet], hvis det ikke var, fordi at det var et tilbud hernede [på boformen], som et fælles tilbud. Det har aldrig faldet mig ind. Jeg vidste ikke engang, at det var en sport. (Sofie, borger i 20'erne)

En anden borger beskriver, hvordan bostøttemedarbejderens motivationsarbejde har været startskuddet til at påbegynde idrætsaktiviteter:

Jeg ved sgu ikke. Jeg tror igennem vores snakke, og at jeg egentlig gerne har villet selv i lang tid og så finde et andet 'drug', var jeg ved at sige, end stof-ferne [griner], og så har det været svært at komme i gang, og så har hun [bostøttemedarbejder] været god til at [sige]: "Kom, heroppe kan du træne gratis". (Robin, borger i 40'erne)

Robin tilføjer i den forbindelse, at bostøttemedarbejderen desuden har ageret støtte i starten af projektperioden til at komme afsted til en aktivitet:

De gange, jeg kom afsted [til en aktivitet], inden min kammerat [tog med], der var [bostøttemedarbejder] med, for ellers kom jeg ikke afsted. (Robin, borger i 40'erne)

Introduktionen til aktiviteterne har været afgørende for borgernes opstart, og flere borgere nævner, at medarbejderne ofte har givet det nødvendige skub til at komme i gang, særligt når overvejelser om at deltage i forvejen har været til stede. For mange har relationen til medarbejderne spillet en central rolle, især i opstartsfasen, hvor støtten har været afgørende. Denne støtte har hjulpet dem, når overskuddet har manglet, hvorefter borgerne ofte på eget initiativ har fortsat med at deltage i aktiviteterne. På dage med manglende overskud fremhæver flere, hvordan relationen har været en central motivationsfaktor. Som Jonas beskriver:

Det har lige så meget med [navn på bostøttemedarbejder] at gøre. Hun er god til at sige: "Jeg ved virkelig godt, du har en dårlig dag, men kan vi ikke gøre den bedre, hvis du kommer ud, så skal jeg nok gøre mit for, at den bliver bedre" – og du ved, det er svært at sige nej til [navn på bostøtte]". (Jonas, borger i 30'erne)

Borgeren Søren har en tilsvarende oplevelse:

Ja, altså jeg tænkte også, det var sådan lidt: "Njah, det gider jeg sgu ikke", men [bostøttemedarbejder] var god til at overtale mig: "Sådan, kom nu, du skal lige prøve det" – "Jamen okay, så prøver vi", og jeg er faktisk blevet bidt af det. Går meget op i det, når vi spiller og sådan noget. Jeg synes, det er hyggeligt. (Søren, borger i 30'erne)

For mange borgere afhænger deres deltagelse i høj grad af medarbejdernes tilgang. Særligt medarbejdernes overtalelsesevner og evner til at motivere fremhæves som afgørende for borgernes deltagelse. Ud over medarbejdernes rolle i at igangsætte borgernes deltagelse oplever størstedelen af borgerne, at idrætsaktiviteterne styrker det relationelle bånd mellem borgerne og medarbejderne. Dette drøftes af to borgere i et fokusgruppeinterview:

Ja, altså jeg har da helt sikkert fået en bedre relation til dem. Jeg har fået mere tillid til dem [...]. Når man er derude, så lærer man jo også dem at kende på en anden måde, end hvis man bare sidder over for dem, ikke også. Så man danner jo ligesom en relation – altså jeg ser dem mere som venner, end jeg ser dem professionelt. (Jonas, borger i 30'erne)

Dertil tilføjer Søren:

Altså, jeg kan kun give Jonas ret i, at det danner en helt anden relation. Man lærer dem [medarbejderne] at kende som mennesker i stedet for bare som den person, man skal ind og snakke lidt med, for man får lidt humor med ind, og de er friske på noget sjov og hygge, når vi fyrer en bemærkning af, griner de af det og sådan noget, du ved. De er professionelle, når de skal være professionelle, men de er også gode til at slå sig løs og hygge sig med os – ligesom føle, at vi alle sammen er en del af hinanden i gruppen, i stedet for det er sådan: "Det må jeg ikke sige, det må jeg ikke gøre", så kan de godt selv fyre en sjov bemærkning af, så vi føler, at vi er i samme båd alle sammen. De falder ind på niveau med os, eller hvordan man kan sige, ikke også – på bølgelængde med os. (Søren, borger i 30'erne)

Medarbejdernes tilgang spiller dermed en central rolle i både at motivere borgerne til at deltage i idrætsaktiviteter og i at fastholde deres engagement, særligt på dage, hvor overskuddet mangler. For mange borgere relateres deltagelsen i aktiviteterne ikke alene til bevægelse, men også som en måde at styrke relationen til medarbejderne på. At møde medarbejderne i et mere uformelt miljø, hvor de gennem humor og medmenneskelighed giver borgerne en oplevelse af at være på bølgelængde, styrker både tillid og relationer, fordi medarbejderne fremstår som autentiske og nærværende, uden at gå på kompromis med deres professionalisme. Aktiviteterne

tilbyder således en ramme, hvor relationerne kan udvikles på nye måder, og hvor borgerne får mulighed for at opleve medarbejderne fra en anderledes, mere personlig vinkel, der samtidig etablerer en ligeværdighed mellem borgere og medarbejdere i aktiviteten. Denne balance mellem at være professionel og samtidig vise mere personlige sider af sig selv gør en mærkbar forskel og understøtter borgernes motivation og deltagelse.

Flere borgere understreger, hvordan medarbejdernes tilgang og motivationsarbejde har haft afgørende betydning for deres deltagelse i idræts- og bevægelsesaktiviteter. Nadir er en af dem, der fremhæver, hvordan medarbejdernes indsats gør en forskel:

*Heldigvis her [på boformen] tvinger de [medarbejderne] ikke folk til noget. De er meget large og sådan. De prøver at motivere folket til bare at gå en lille smule, ikke. Især hende [navn på medarbejder], det er hende der motiverer folket til at gøre det. Du kan komme, selvom de spiller en halv time, en time, du kan bare komme og spille i fem minutter, ti minutter, og måske næste gang et kvarter. Især sådan en som [navn på medarbejder] for eksempel, ikke. Hun er super aktiv. Altid venlig for folket – det er på grund af hende, at der er så mange, der kommer til det der [gruppeaktivitet], ikke. Og hun [medarbejderen] burde få en medalje for det arbejde, hun gør. Venlighed og sådan noget, der tiltrækker folket til at komme. [...] De laver billard-arrangementer osv., så personalet er generelt meget venligt synes jeg.
(Nadir, borger i 40'erne)*

Samtidig nævnes det af flere, at en særlig virksom tilgang indebærer at blive mødt med accept – også hvis man vælger ikke at deltage. Denne rummelige tilgang skaber en form for tryghed, som ofte bliver afgørende for borgernes lyst til at deltage. En borger fortæller følgende om at blive mødt med en sådan tilgang:

Min oplevelse af personalet her, som laver aktiviteter, er, at de faktisk går helt til borgeren, altså helt til døren, og banker faktisk på. Ikke fordi, at de presser en eller noget, men nogle gange kan man godt have brug for den der støtte, at der kommer nogen, du ved, og siger et eller andet, som: "Har du lyst til at være med til at bare se på, når vi skal spille fodbold hernede?" Og der starter den så bare. Nu har jeg godt nok en skade i ryggen, så jeg skal passe lidt på. Men altså, det tager de også, hvad hedder det, hensyn til. Hvor de [personalet] så siger, at: "Du kan bare se på, eller hvis du har lyst til lige at gå ind og løbe 30 sekunder", så man bliver altså virkelig presset ud i at svede en dråbe eller to. (Adam, borger i 30'erne)

Eksemplerne understreger, hvordan borgerne lægger stor værdi i, at medarbejdernes tilgange er præget af venlighed og forståelse, og at de er opmærksomme på ikke at presse for hårdt, især når fysiske begrænsninger kan påvirke deltagelsen.

Flere af borgerne fremhæver, at medarbejderne ikke møder borgerne med for mange krav og forventninger til deres aktivitetsniveau eller fysiske formåen. For mange borgere er det netop afgørende, at medarbejderen starter i det små og fokuserer på muligheder frem for begrænsninger, og at de møder dem med en tålmodig tilgang, men stadig forsøger at motivere dem til at deltage. Denne opmuntrende og støttende tilgang er tydelig at spore i størstedelen af borgernes fortællinger om medarbejdernes betydning for deres deltagelse.

6.3 Meningsfulde idrætsaktiviteter i hverdagen

I interviewene er borgerne også blevet spurgt, hvilken betydning, de oplever, at aktiviteterne med idræt og bevægelse har haft på deres hverdag. Mange af borgerne beskriver aktiviteterne som et positivt afbræk i en ofte ensformig hverdag. For eksempel forklarer Søren:

Den [gruppeaktiviteten] gør noget godt, fordi der ikke er så meget at lave i hverdagen, og jeg glæder mig faktisk til at skulle afsted hver gang, også selvom jeg ikke gider, så har jeg stadig denne der: "Jeg vil så gerne, jeg har bare ikke overskud", men så er det, at vi bliver overtalt, og så kommer man ud, og så får man alligevel også grint lidt, når man render og spiller, og så bliver dagen faktisk meget bedre, altså på helhedssigt, så ja, det gør mig gladere. Altså, at komme afsted. Det er meget vigtigt for mig faktisk at komme afsted hver onsdag, hvis jeg kan. (Søren, borger i 30'erne)

I Søren's tilfælde viser deltagelsen i gruppeaktiviteten, hvordan tidligere positive erfaringer og succesoplevelser kan hjælpe med at overvinde den manglende lyst og overskud til at deltage. Det er med til at understrege, at hvis borgerne associerer deres deltagelse med noget positivt, kan disse erfaringer bringes i anvendelse, når modvilligheden opstår. Den ensformige hverdag, som Søren beskriver, er genkendelig for borgeren Jonas:

Altså, når man er førtidspensionist, så har man ikke så meget at lave ved siden af, kan man sige, medmindre man har et arbejde ved siden af, det har jeg ikke. Du ved, så det der med at have det der om onsdagen, der skal jeg ud og se de her mennesker og have det sjovt, du ved, det ja... Det gør noget godt for mig. (Jonas, borger i 30'erne)

Jonas beskriver, ligesom Søren, hvordan hverdagen kan føles ensformig, men fremhæver værdien af at deltage i idrætsaktiviteten. For Jonas giver det mulighed for at møde mennesker og skabe indhold i hverdagen. Deltagelsen fungerer som et positivt

afbræk, og især det sociale element er værdifuldt. Andre borgere beskriver ligeledes, hvordan deltagelsen i idrætsaktiviteterne opleves som meningsfuldt i hverdagen:

*For mit vedkommende, der fylder [gruppeaktiviteten] alt. Det er det eneste, jeg har i min hverdag, som giver mig noget fornuftigt. Ja. Det er mit lille fri-
rum. Så derfor kunne det også være luksus, hvis de havde noget mere her.
De har også et fitnessrum her. Som man frit kan afbenytte i caféens åb-
ningstid. Jeg har ikke selv benyttet det før i dag, men jeg var dernede første
gang i dag. (Liam, borger i 30'erne)*

Der er andre eksempler på borgere, der fortæller om, hvordan de dage, hvor de del-
tager i aktiviteter, adskiller sig positivt fra de dage, hvor der ikke er aktiviteter. Pa-
trick udtaler eksempelvis:

*Nu er det jo kun hver onsdag, der er [aktivitet] ikke. Men jeg har jo min
[kampsport] hver formiddag fra 9 til 13, og så når jeg jo hened, og så klok-
ken 14 spiller jeg her, og så laver vi mad og alt det der, så min dag er egent-
lig brugt op om onsdagen, hvilket er meget lækkert. Men aktiviteterne gør,
at jeg kommer nemmere igennem min dag. Hvis jeg bare skulle sidde der-
hjemme. Bare at man har et eller andet at komme ud til. (Patrick, borger i
20'erne)*

Borgerne forbinder generelt et meningsfuldt hverdagsliv med en højere grad af
struktur og noget at se frem til, som bryder hverdagens ensformighed. Idrætsaktivi-
teterne kan i den forbindelse både være med til at skabe struktur og samtidig give
en vigtig følelse af at have noget meningsfuldt at stå op til. Ligesom Patrick og Liam
fremhæver Adam, hvordan aktiviteterne er en værdifuld del af hans hverdag.

*De [aktiviteterne] giver borgerne mindre tid til at kede sig i, vil jeg sige. Det
synes jeg er et meget vigtigt område at fokusere på – det med, at der bliver
lavet nogle aktiviteter. Ikke bare, at man sørger for, at borgerne har en seng
at sove i, fordi det er for nemt. Altså, det er alt for nemt og for billigt. [...]
Men altså, at have et sted, hvor de tager hånd om deres borgere. Ja. Hjælper
dem videre. Altså et springbræt videre til noget positivt indhold i deres liv.
(Adam, borger i 30'erne)*

Eksemplet understreger en vigtig pointe: Meningsfuld hjælp handler ikke kun om at
opfylde basale behov. Hjælpen skal skabe mulighed for, at man som borger kan
tage skridt mod en mere meningsfuld tilværelse. På tværs af borgernes fortællinger
fremhæves aktiviteterne som et springbræt til positiv forandring ved at skabe et po-
sitivt afsæt for hverdagen. Disse aktiviteter opleves som meningsfulde, fordi de til-
byder mere end blot tidsfordriv, nemlig indhold og mening i hverdagen.

6.4 Fællesskaber og socialt samvær

Et væsentligt formål med deltagelsen i idrætsaktiviteter er at styrke borgernes kompetencer til at indgå i sociale relationer og øge adgangen til deltagelse i fællesskaber. I de kvalitative interview er borgerne blevet spurgt om, hvordan de oplever det sociale samvær med øvrige deltagere, samt hvordan de oplever at indgå i nye former for fællesskaber. Flere af borgerne fremhæver, at idrætsaktiviteterne skaber grobund for en følelse af at være en del af et fællesskab, og at man oplever deltagelsen som en ny måde at være sammen med hinanden på:

Det er i hvert fald fedt at få nogle andre sociale parametre ind [i en gruppeaktivitet], end det der: Vi skal tage ud og tage stoffer sammen. (Sofie, borger i 20'erne)

Dette eksempel illustrerer, hvordan deltagelse i en gruppeaktivitet kan opleves som en vej ind i et nyt fællesskab, der for Sofie er et fællesskab, hvor stoffer ikke er omdrejningspunktet. Thomas beskriver ligeledes gruppeaktiviteten som en ny måde at være sammen med andre på:

Det er sjovt nok at være ude og bevæge sig. Når vi er ude og spille, får vi et andet fællesskab, vi ikke er vant til at have. Bare at vi kan komme ud og bevæge os. Det plejer vi jo ikke bare at gøre. Vi plejer bare at sætte os ned på en stol og snakke, bortset fra når vi er ude, så kan vi gå rundt og så hygge os. Så pjatter vi lidt, det plejede vi ikke at kunne. Jeg kan godt lide at snakke med andre og have lidt kontakt og fælles med dem, og ellers går vi bare går rundt og snakker, det synes jeg er et hyggeligt fællesskab, vi har. (Thomas, borger i 30'erne)

Det sociale element og det at skabe nye fællesskaber og være sammen på nye måder opleves for mange af borgerne som et centralt udbytte ved deltagelsen. Det er dog ikke alle borgere, der oplever, at aktiviteterne bidrager til nye måder at være sammen med hinanden på. Ifølge Nicolai kræver det, at visse kriterier er opfyldt, før man kan føle sig som en del af et fællesskab:

Man har ikke rigtig noget tilfælles med de andre. Man er bare i sådan et fællesskab for ikke at blive hjerneskadet nærmest, ikke? For ikke at føle at man, altså... for at føle sig lidt normal, ik? [...] Jeg har ikke særligt meget tilfælles med nogen af dem [andre borgere til aktiviteter]... (Nicolai, borger i 30'erne)

For at føle sig som en del af et stimulerende fællesskab kræver det, som eksemplet viser, at deltagerne har noget tilfælles med hinanden. Selvom Nicolai ikke oplever,

at have noget tilfælles med de øvrige deltagere, har han dog ikke afskrevet sig muligheden for at give fællesskabet en chance:

Hvis nu det var mig, der skulle vise de andre [borgere] en træningssession. Jeg er thaibokser, så jeg kan hurtigt [vise en træningssession]. [...] Det kunne det måske være lidt sjovt lige at se folk på en anden måde. Der er heller ikke nogen, der snakker sammen til det [en gruppeaktivitet]. Der er lige de der få, der snakker hele tiden, ikke? Jeg snakker også helt vildt meget [...]. Nogle gange så bliver jeg så ivrig, at andre folk ikke kan få et ord at indført, fordi jeg sidder så meget alene. (Nicolai, borger i 30'erne)

I interviewet efterlyser Nicolai større variation i aktiviteterne, så deltagerne kan opleve hinanden i nye sammenhænge. Han udtrykker samtidig et ønske om at blive inddraget i beslutninger om, hvilke aktiviteter der skal planlægges. Det kan være udtryk for, at deltagelse i aktiviteterne også fremmer handlekraft. Deltagerne vil således gerne være med til at forme aktiviteterne og tage ansvar for deres hverdag. Samtidig illustrerer eksemplet, hvordan borgernes motivation for at deltage i idrætsaktiviteter ikke alene relaterer sig til bevægelse, men også til de sociale elementer – som at se andre borgere i nye sammenhænge og finde personlig værdi i at lære fra sig. Endelig viser eksemplet, at for nogle borgere – og særligt dem, der oplever stor ensomhed – kan fællesskabet både være svært og samtidig være den primære motivation for at deltage.

For flere af borgerne er deres deltagelse i idrætsaktiviteter endvidere influeret af, at deres venner eller bekendte deltager. Bo giver et konkret eksempel på, hvordan borgere motiverer hinanden til at dukke op til idrætsaktiviteter.:

Det havde nok taget [medarbejder] længere tid at lokke mig med, men det har hjulpet en del, at [navn på borger] også var med. (Bo, borger i 20'erne)

Samtidig oplever borgerne, hvordan også medarbejdernes motivationsarbejde indvirker på rekrutteringen af nye deltagere til aktiviteterne, og skaber mulighed for at møde nye mennesker. Søren fortæller:

Jeg kan godt lide at møde nye mennesker, jeg kan godt lide at snakke med nye mennesker, så for mig er det lidt sjovere, at der kommer nogle nye engang imellem, og der er de [medarbejderne] gode til at hive folk med, hvis de vil med selvfølgelig. (Søren, borger i 30'erne)

Dette eksempel understreger, at udbyttet af deltagelsen ikke kun handler om at tilbringe tid med de samme mennesker, men også om muligheden for at skabe nye bekendtskaber, et udbytte, som flere borgere fremhæver. For nogle strækker bekendtskaberne sig ud over aktiviteterne, idet deltagerne begynder at tilbringe tid

sammen i fritiden. Kim fortæller om, hvordan han også mødes med nogle af de andre deltagere uden for aktiviteterne:

Et par stykker af dem, synes jeg da. Vi mødes jo sådan hele tiden og sådan. Nu boede jeg på samme gang med to, der spillede, ikke. Og så ser jeg dem da også tit her. Det er ikke, fordi vi overrender hinanden i den forstand, men så kan vi godt spille billard. [...] Jeg har været oppe og se nogle fodboldkampe hos den ene, så en Champions League finale og en anden kamp, så vi også, fordi han har tv installeret. Det er da også hyggeligt nok. (Kim, borger i 50'erne)

De andre borgere, der deltager i samme aktivitet som Kim, bor på den samme boform. Her kan deltagelsen i fælles aktiviteter være med til at gøre, at beboerne også får mere kontakt med hinanden uden for aktiviteten.

De borgere, som fast har deltaget i idrætsaktiviteter, men som ikke længere er indskrevet på boformen eller i bostøtteenheden, har fortsat fået lov til at være tilknyttet gruppeaktiviteterne. Det er tilfældet for enkelte af interviewpersonerne. De fremhæver, at deres fortsatte deltagelse primært skyldes det sociale samvær og sammenhold.

For nogle af borgerne har deltagelsen budt på nye venskaber. For andre har det styrket sammenholdet på den boform, de er tilknyttet. For flere af borgerne har deltagelsen derfor været med til at styrke deres sociale bånd til hinanden. For nogle af de borgere, som forud for aktiviteten har kendt til hinanden, har deres deltagelse udviklet sig til et stærkere venskab. Om dette fortæller Jonas:

Jeg tror helt sikkert, at vi er blevet bedre venner [gennem gruppeaktiviteten]. Jeg tror lige så meget, det har noget at gøre med – nu lærte vi hinanden at kende igennem en kammerat. Så fik [navn på borger] en voksenstøtte på, og så gik der et halvt år, og så fik jeg en voksenstøtte på, og så fandt vi ud af, at vi havde de samme voksenstøtter, og så gjorde det det lidt nemmere for os at snakke sammen. (Jonas, borger i 30'erne)

I dette tilfælde fremhæves både deltagelsen, der skaber et fælles tredje, og den gensidige støtte mellem deltagerne som centrale elementer. For mange borgere har deltagelsen samtidig styrket følelsen af tilhørsforhold og oplevelsen af at være en del af et fællesskab. De kvalitative interview giver således mange eksempler på, hvordan deltagelse i idrætsaktiviteter bidrager til at styrke borgernes sociale trivsel og deres følelse af tilhør og fællesskab. For borgeren Søren er netop følelsen af tilhørsforhold afgørende, og han beskriver, hvordan han oplever, at hans kammerat er god til også at tale med nye deltagere til en gruppeaktivitet og få dem til at føle sig velkomne:

Det, at du [navn på anden deltager] går ind og snakker med alle de nye, du er god til det. Det tror jeg gør en stor indvirkning på, at folk også får lyst til at komme igen, fordi de føler sig med i gruppen – hvor jeg er dårlig til sådan noget, så jeg venter altid på at [navn på borger], han lige starter samtalen, og så kan det være at jeg begynder på det senere – eller roser dem, når de kaster, det er min måde at komme ind på folk på stille og roligt. Det er dér, jeg har lettest ved det. (Søren, borger i 30'erne)

Sørens erfaring er med til at tydeliggøre, hvordan deltagelse og spejling i andre borgere kan fungere som et startskud til selv at interagere med øvrige deltagere og potentielt opbygge nye bekendtskaber. Når nye deltagere mødes med en imødekommende tilgang, kan det derfor motivere andre til at møde op og skabe en hurtigere følelse af tilhørsforhold til gruppen. Søren fremhæver, hvordan rutinerede deltagere, der er trygge i fællesskabet, kan skabe en positiv og inkluderende tilgang, som gør det lettere for nye deltagere at falde til. En god blanding af nye og erfarne deltagere viser sig at være gavnlig, da de erfarne kan bidrage til tryghed og støtte for de nyere deltagere.

Der er også eksempler på, at borgerne engagerer sig i andre fællesskaber uden for aktiviteterne. Det er tilfældet for Sofie:

Jeg står i den triste situation, at mit [andet tilbud] lukker efter sommeren. Fordi de ikke kan få funding af kommunen på grund af nogle nye lovgivninger. Det er jeg fucking ked af, fordi det er det bedste sted, jeg har været, siden jeg gik på [andet tilbud], så det kommer jeg virkelig til at savne, for jeg synes endelig, jeg havde fundet et nyt fællesskab [bliver berørt og snøfter]. Ja... Så det er jeg virkelig ked af. Og jeg er så glad for, at jeg kan have det her og det der [anden idrætsaktivitet], og jeg har fået at vide, at jeg stadig godt må komme til [en gruppeaktivitet], selvom jeg flytter ud. (Sofie, borger i 20'erne)

Nogle af borgerne indgår således også i andre meningsfulde fællesskaber og er tilknyttet andre tilbud. Eksemplet er med til at understrege, at hvis borgernes sociale fællesskaber eller tilknytning til andre tilbud ophører, bliver det for nogle blot endnu mere vigtigt, at de fortsat kan deltage i idrætsaktiviteterne. Det understreger vigtigheden af at sikre kontinuitet og adgang til de sociale fællesskaber, som idrætsaktiviteterne kan give, også når andre livsomstændigheder eller deltagelsesmuligheder ændrer sig.

6.5 Betydning for borgernes helbred og øvrige livssituation

I interviewene er borgerne også blevet spurgt til, hvilken betydning deres deltagelse i idræt og bevægelse har haft for deres fysiske og psykiske helbred og for deres samlede livssituation. Et væsentligt formål med indsatsen har netop været gennem deltagelse i idrætsaktiviteter at understøtte en positiv udvikling i borgernes fysiske og mentale tilstand. I interviewene beskriver mange af borgerne en oplevelse af, at deres deltagelse i idræt og bevægelse bidrager til en forbedring af deres helbred og livssituation.

Flere af borgerne beskriver i interviewene, at deres deltagelse i idrætsaktiviteterne har højnet deres bevidsthed om deres fysiske helbred. Denne øgede bevidsthed har i mange tilfælde været startskuddet til at forsøge at forbedre deres fysiske helbred og generelt øget deres aktivitetsniveau i hverdagen. En af de ældre borgere beskriver dette i interviewet:

Jeg kan jo godt lide det [gruppeaktiviteten]. Først og fremmest giver det mig noget motion, og jeg kan mærke det på min form. Den [formen] var også ved at være ikke eksisterende. Jeg har levet meget på min grundform der, men jeg har også slidt lidt hårdt på det, fordi mit liv var gået lidt i noget lort; så er det ikke det [motion] der står forrest i køen, vel. Så får man måske ikke taget sig sammen. Men det kunne jeg mærke, altså ikke lige med det samme, men det kom hurtigt, ikke. Det er klart, at jeg aldrig kommer i den samme form, som jeg gjorde dengang jeg trænede tre gange om dagen. Ellers er det hyggeligt nok, sjovt nok. (Kim, borger i 50'erne)

Borgernes erfaringer illustrerer i den sammenhæng, hvordan det at bruge kroppen er med til at øge deres kropsbevidsthed og også kan medføre øget egenomsorg. Disse oplevelser kan også være udtryk for, at mange borgere i social udsathed har 'mistet kontakten' til kroppen, men således mærker, at denne kontakt man genfindes gennem idrætten, hvilket samtidig kan gøre, at de pludselig mærker mere basale behov. På trods af helbredsmæssige udfordringer beskriver flere af borgerne, hvordan øget bevægelse har styrket deres generelle livskvalitet og skabt grobund for en mere aktiv hverdag. Flere af borgerne beskriver, ligesom Kim, at deres øgede aktivitetsniveau i hverdagen har haft en positiv indvirkning på deres kondition. Der er også borgere, som motiveres af det forebyggende element ved motionen. Robin fortæller:

Man har det sgu godt, når man er færdig [med at motionere]. Min krop, den bliver jo ikke yngre, så jeg skal lave noget forebyggende også. (Robin, borger i 40'erne)

Mange af borgerne beskriver, at idrætsaktiviteterne ikke kun har kun indvirkning på det fysiske, men samtidig spiller ind i deres sociale og mentale trivsel.

Ja, det er jo også – altså det er en god måde at lære de andre, når man bor sammen, at kende på, altså, fordi at man kommer sådan – man kommer lidt mere ind under huden på folk, når, når folk få pulsen op ..., og, ja, nogen er konkurrencemennesker, og andre er slet ikke konkurrencemennesker, og ja, nogen, øh, nogen synes bare det er sjovt at være med, og andre går helt op i det, så man lærer rigtig meget om andre ... ja, man kommer til at få den fysiske aktivitet, der gør man, og det skaber en masse glæde, og det har en masse positive effekter på kroppen, som nemmere ved at sove natten, og, ja. (Liam, borger i 30'erne)

Liam beskriver således, hvordan han oplever, at idræt og bevægelse har en positiv indvirkning på den generelle trivsel, hvilket han både oplever gennem forbedret søvn og positive effekter på kroppen. Dette understreger, hvordan idræt og bevægelse kan have selvforstærkende effekter, der bidrager til en bedre samlet livskvalitet. Også nogle af de yngre borgere beskriver, at deltagelsen har styrket deres fysiske helbred. Sofie udtrykker:

Altså, jeg havde virkelig brug for det. Jeg havde i lang tid haft det sådan lidt, at jeg skulle gå til et eller andet. Jeg skal et eller andet, for jeg er ikke tilfreds med min krop, jeg bryder mig ikke om min krop, jeg vil gerne tabe mig. Også sådan fysisk, også fordi jeg har været på [præparat] i lang tid, så jeg havde brug for noget fysisk aktivitet, og så var jeg så glad for at finde ud af, at jeg godt kunne lide [anden sportsgren], og sådan, havde det her sjove sammenhold hernede til [gruppeaktivitet], så det har virkelig betydet meget. Førhen blev jeg forpustet af bare at gå. (Sofie, borger i 20'erne)

Særligt de yngre borgere fremhæver, at deltagelsen i idrætsaktiviteter fungerer som en måde at reducere brugen af rusmidler, hvor deltagelsen bliver et alternativ til brug af rusmidler. Andre faktorer som vægttab og forbedring af kondition spiller også en rolle, men de fleste af borgerne i den yngre målgruppe forbinder særligt deres deltagelse med positive effekter for deres brug af rusmidler og forbedring af mentale helbred.

Flere af de yngre borgere beskriver, hvordan psykiske lidelser og misbrug motiverer dem til at deltage, ofte med målet om at reducere stofbrug eller opnå naturlig træthed. En af dem er Patrick, som fortæller:

Det er, fordi man holder sig i gang, du ved. Også til [kampsport]. Jeg ved godt, at jeg ikke kan ryge [hash], inden jeg tager til [kampsport], for så får jeg ikke noget ud af min træning, og når jeg går så meget op i min

*træning, som jeg gør, så nytter det ikke noget at gå derop helt skæv.
(Patrick, borger i 20'erne)*

Patricks udtalelse giver et konkret eksempel på, hvordan rusmidler kan være med til at forringe udbyttet af aktiviteten, særligt hvis man engagerer sig meget i sin træning, og hvordan deltagelsen i idrætsaktiviteten derfor bidrager til, at han lader være med at ryge hash inden sin træning. Flere borgere beskriver ligeledes, hvordan indtaget af rusmidler reduceres eller udskydes på de dage, hvor de deltager i aktiviteter:

Hvis jeg ikke havde været med her [til gruppeaktiviteten], havde jeg i hvert fald drukket 6 genstande. Så udskyder jeg det så til lidt senere. (Anders, borger i 20'erne)

For flere bidrager aktiviteterne med at udfylde de selvsamme funktioner som rusmidlerne gør, hvilket Patrick beskriver:

Det er det der med, at når jeg har et eller andet at lave. Så længe det er fysisk, så kan jeg gøre mig selv træt. Og så har jeg næsten ikke behov for at skulle ryge, eller... Hvis jeg har været i gang en hel dag, kun med sport, og jeg kommer hjem, så magter jeg ikke at lave den joint, så er det sådan: "Nej fuck det, jeg går i seng. (Patrick, borger i 20'erne)

Idrætsaktiviteter spiller en central rolle i at reducere lysten til brug af rusmidler. En væsentlig effekt af aktiviteterne er evnen til at gøre borgerne fysisk trætte, hvilket mindsker behovet for at bruge rusmidler for at kunne slappe af. Dette fremhæver Jonas i sin beskrivelse af forskellen mellem dage med og uden aktiviteter:

Jamen, vi kan godt starte uden [en dag med gruppeaktivitet]. Så vågner jeg, og så får jeg morgenmad, så tager jeg måske over til nogle kammerater, så ryger vi noget hash, og så får jeg noget aftensmad, og så tager jeg hjem, og så sover jeg. Så en dag, hvor der er [gruppeaktivitet], det er lidt sjovere, fordi så tager jeg op, bliver vækket af [bostøttemedarbejder] eller [bostøttemedarbejder] – så spørger de om jeg vil med til [gruppeaktiviteten] – det vil jeg gerne. Så tager jeg derud, så bruger jeg lige et par timer derude, så tager jeg hjem og er træt, og så gider jeg ikke ryge hash – og så tager jeg om til min kammerat, så får vi noget at æde, og så går dagen bare uden at ryge hash i stedet for. Det er lidt sjovere. (Jonas, borger i 30'erne)

Jonas beskriver, hvordan deltagelsen i idrætsaktiviteten hjælper ham med at bryde hans daglige mønster med hashrygning. Ved at deltage i aktiviteten skaber han en struktur, der gør det lettere at reducere indtaget af rusmidler:

Det, jeg bruger det meget til, det er ikke at ryge – jeg ryger hash hver dag, så lade være med at ryge, inden jeg tager derhen, og så tager man derhen, og så skal man lige rende rundt derude i to timer, og så får man heller ikke røget, og så kommer man hjem, så er man smadret, og så gider man heller ikke ryge – så jeg får røget meget mindre om onsdagen. (Jonas, borger i 30'erne)

Brugen af rusmidler afhænger dog også af mange andre forhold i borgernes liv. En anden borger peger på udfordringerne ved at bo på en boform, hvor den sammensatte borgergruppe med forskellige baggrunde og problemstillinger kan øge brugen af rusmidler. Borgeren beskriver, hvordan han oplever, at det psykiske pres og miljøet på boformen har været med til at øge hans brug af rusmidler:

Altså, det kan godt være, at vi har et sted at være. Vi har fire vægge og en dør, vi kan lukke og tag over hovedet. Men vi er stadig hjemløse. Vi bor stadigvæk sammen med en masse mennesker, vi aldrig ville have haft noget med at gøre med, hvis vi havde været ude i vores eget liv. Fordi at der bor så mange forskellige mennesker, der kommer fra så mange forskellige baggrunde og har så mange forskellige ting med i bagagen, og forskellige misbrug, og det er så det gode ved her. Der er kun to aktive misbrug, du må have. Du må ryge hash, og du må drikke alkohol. Alt andet, det er ikke her. Så miljøet er lidt mere roligt her, men jeg drak stort set ikke, da jeg flyttede ind her. Og sidste 4 måneder har jeg drukket mere, end hvad godt er. Fordi at jeg har haft det rigtig stramt og [gruppeaktiviteten], det er to timer om dagen [og] der er 24 timer på et døgn. (Liam, borger i 30'erne)

Selvom Liam oplever et frirum, den tid han deltager i en idrætsaktivitet, understreger han samtidig, at denne aktivitet kun fylder en lille del af døgnets timer, og at resten af tiden på boformen kan opleves svær.

Ligesom mange af borgerne oplever, at deltagelsen i idrætsaktiviteterne har en positiv indvirkning i forhold til at reducere deres misbrug, giver mange af borgerne også udtryk for en oplevelse af, at deltagelsen resulterer i en forbedring af deres mentale trivsel. For de borgere, som har oplevet en forbedring i deres mentale helbred, er fællesnævneren i mange tilfælde, at deltagelsen har været med til skabe mere energi og overskud i hverdagen. Dette sætter Robin ord på:

Jeg har fået mere energi, og mit hoved er blevet lidt mere... det kører mig ikke så nemt ned hovedet, jo mere jeg træner, får mere energi... overskud til at tage problemerne. Det gør kun gode ting. Selvom at de første tre uger, de har gjort ondt [griner]. Jeg bliver et mere positivt menneske synes jeg... og ser lysere på tingene. (Robin, borger i 40'erne)

Deltagelsen i idræt og bevægelse giver ifølge Robin anledning til, at han føler sig som et mere positivt menneske med et lysere sind. Nogle af borgerne sammenligner også dagene med aktiviteter med dagene uden deltagelse i aktiviteter:

Jeg har det meget bedre mentalt, når jeg har trænet, end hvis jeg ikke har trænet. Hvis jeg ikke kommer til træning, så kan jeg gå og være sur hele dagen og dagen efter. (Patrick, borger i 20'erne)

I lighed med Patrick fortæller også Liam om, hvordan dagene uden aktiviteterne adskiller sig fra dagene med aktiviteter:

Altså, motion udløser jo en masse endorfiner i hjernen. Og det kan jeg godt mærke de dage, jeg ikke laver noget, der er det stramt. Det giver mig rigtig meget personligt velvære. Og glæde. Og så giver det også noget sammenhold. (Liam, borger i 30'erne)

Netop oplevelsen af, at deltagelsen har indvirket positivt på det mentale helbred, er noget, borgeren Casper også omtaler:

Jamen, det er at få brugt noget energi [efter gåtur], ik' os, jeg sover bedre. Nu får jeg også sovemedicin for at hjælpe på det, men jeg kan da tydeligt mærke de uger, hvor jeg har være ude og bevæge mig, der sover jeg mere stabilt og er mere frisk, når jeg vågner, end dem, hvor jeg bare ligger og lader den og er doven og ikke får gjort en skid. (Casper, borger i 30'erne)

Forbedring af søvn, mere energi og overskud i hverdagen fremhæves således af mange af borgerne som væsentlige effekter på deres mentale helbred. André fortæller i den forbindelse:

Ja, det betyder meget for mig, fordi når jeg er med til [aktiviteten], og så efter det, så føler jeg mig altid helt frisk igen [...]. Før jeg startede til [aktivitet], så kedede jeg mig og lå søvnløs om natten. Og så nu kan jeg sove, ligesom de andre, fordi nu er jeg helt frisk, og så gik det godt, at jeg også holdt op med at drikke og ryge smøger. (André, 68 år)

Deltagelse i idrætsaktiviteterne har således ud fra borgernes egne oplevelser vist sig at være et centralt redskab til at forbedre deres helbred og trivsel. Borgerne oplever således, at deltagelsen i aktiviteterne både styrker deres mentale og fysiske helbred, mindsker brugen af rusmidler og bidrager til at styrke rammerne for en mere stabil og sund livsstil. Samtidig fungerer aktiviteterne som en katalysator for social inklusion ved at give borgerne mulighed for at indgå i fællesskaber, som også bidrager til at styrke deres trivsel og selvværd. Dermed kan deltagelsen i idrætsaktiviteterne

være med til at reducere de sårbarheder og den udsathed, som borgerne ellers kæmper med i deres liv.

6.6 Borgernes håb og drømme for fremtidig deltagelse i idræt og fysisk aktivitet

Deltagelsen i idrætsaktiviteterne kan også være med til at åbne dørene til deltagelse i flere aktiviteter. I interviewene har vi også spurgt til drømme for fremtiden, herunder håb og drømme i relation til idræt og bevægelse.

For nogle af borgerne bærer deres håb og drømme præg af mange år i social udsathed, og håbet kan i den forbindelse være begrænset. Adspurgt om sine drømme for fremtiden reflekterer Casper herom:

Årh... Jamen så langt tænker jeg jo aldrig... Folk, de stiller mig altid de der spørgsmål om, hvad drømmer jeg om, men det gør jeg ikke altså... med de udfordringer, jeg har haft hele livet, der har jeg aldrig gjort i drømme og ambitioner, det har simpelthen bare været at dunke sig selv i hovedet i min verden. Øhm... men umiddelbart, fra dag til dag at tage det som det kommer... men hvad kunne jeg tænke mig, hvis min ryg var god altså... jeg ville jo gerne svømme, men der er problemer med min hud, fordi jeg har en autoimmune sygdom, der gør, at jeg har svært ved at være i vandet i længere tid, så får jeg simpelthen sår, men jeg vil gerne svømme, helt vildt gerne svømme [stort suk], ellers ved jeg ikke; det er umiddelbart det, jeg tænker, svømning. (Casper, borger i 30'erne)

Caspers beretning om, hvordan helbreds-mæssige udfordringer påvirker og begrænser hans drømme om fremtiden, er også at spore hos borgeren Robin:

Min største drøm at bare en gang imellem at kunne spille fodbold for sjov med mine kammerater... Det kan jeg ikke engang... Det er begrænset, hvad jeg kan med det [knæet] i det hele taget. Jeg skal tænke over alt, hvad jeg gør. Jeg er blevet opereret i det [knæet] seks gange. (Robin, borger i 40'erne)

Nogle af borgerne beskriver således, hvordan deres fysiske helbred i høj grad begrænser en realisering af deres fremtidsdrømme og evnen til at forestille sig en mere aktiv fremtid. Alligevel har deltagelsen i aktiviteterne sået nogle frø, hvor flere borgere i kraft af deres deltagelse udtrykker en ambition om at deltage i nye og flere aktiviteter fremover. Om dette udtrykker Adam:

Og så har jeg også tænkt mig at tilmelde mig nogle forskellige ting, der gør, at jeg kommer i en bedre og sundere livsstil med hensyn til mig selv personligt. Det kan være alt fra yoga til holdtræning af en eller andet form for socialt samvær med nogle andre, for det er ikke det, jeg er bedst til. Og det kan jeg godt genkende på mange andre mennesker også. Det er noget af det, der er mest svært, det sociale, hvis man har gået døjlet med nogle problemer i længerevarende tid. Så fylder jeg ens egne problemer meget mere. (Adam, borger i 30'erne)

Også for Sofie har deltagelsen i projektet ført til, at hun også fremadrettet vil prioritere aktiviteterne:

Jeg tænker også, at så længe jeg får lov til at være med hernede til [gruppeaktiviteten] og [kampsport], der har jeg sagt til mig selv, at selv når kommunen ikke vil betale for mig længere, så vil jeg stadig gerne betale for [det]. (Sofie, borger i 20'erne)

I tråd med Sofie har deltagelsen i en gruppeaktivitet også sået nogle frø hos Søren:

Jeg benytter mig også kun af [gruppeaktivitet], men der er jo et eller andet om onsdagen, hvor der er noget åben hal fra klokken 13 til 15 eller sådan noget. Det har jeg overvejet, om jeg skal begynde at være med til. Der er badminton og sådan nogle forskellige ting. (Søren, borger i 30'erne)

For en del af borgerne har deltagelsen i idrætsaktiviteterne således fungeret som et springbræt til at ville udforske andre idrætsrelaterede tilbud. Flere af borgerne peger i den forbindelse på et behov for flere aktiviteter – både idrætsaktiviteter og andre aktiviteter – til at udfylde det tomrum, de ofte føler i meget af deres tid.

6.7 Opsamling

I dette kapitel har vi afdækket borgernes oplevelser og erfaringer med at indgå i aktiviteter med idræt og bevægelse.

De interviewede borgere giver generelt udtryk for, at de har været glade for at deltage i idrætsaktiviteterne. De oplever, at aktiviteterne giver et afbræk i en ellers ofte monoton hverdag, og at aktiviteterne er med til at give mening og indhold i et liv, der ellers er meget præget af psykiske problemer og misbrugsproblematikker.

Deltagelsen i fællesskabet omkring gruppeaktiviteterne spiller ifølge borgerne en vigtig rolle, hvor de betoner vigtigheden af samværet med de andre borgere og det sammenhold, der opstår omkring aktiviteterne. Det kommer også til udtryk ved, at

borgerne støtter hinanden i at komme med til aktiviteterne, og der er også eksempler på, at nogle borgere har fået andre borgere med til aktiviteterne, og at nogle borgere er begyndt at deltage i nye aktiviteter/idrætstilbud 'ude i byen' sammen. Samtidig er deltagelsen i aktiviteterne også en anden måde at indgå i relationen til medarbejderne på. Det gælder både i forhold til gruppeaktiviteterne og de individuelle aktiviteter, hvor borgere og medarbejderne kan være sammen om en fælles aktivitet, og hvor der opstår en højere grad af ligeværd i samværet omkring aktiviteten, end i den støtterelation borgere og medarbejdere indgår i til hverdag.

Borgerne oplever også, at deltagelsen i aktiviteterne har en gavnlig virkning på deres helbred. Det gælder både i forhold til det fysiske og det mentale helbred. Særligt for de ældre borgere sætter fysiske helbredsproblemer en del begrænsninger for deres deltagelse i fysiske aktiviteter. De oplever dog, at det fokus, der har været på idræt og bevægelse i projektet, har betydet, at de har deltaget i aktiviteter, som det har været muligt for dem at deltage i med de fysiske begrænsninger, de har. Det kan fx være at komme ud at gå ture eller at have deltaget i forskellige én-til-én aktiviteter med medarbejderne. De yngre borgere giver særligt udtryk for, at deltagelsen i de fysiske aktiviteter har en positiv indvirkning på deres mentale helbred. Flere af de interviewede borgere har fx ADHD eller andre psykiske lidelser og oplever, at deltagelsen i fysiske aktiviteter er med til at gøre dem 'naturligt trætte', og at deltagelsen i aktiviteterne fx har en positiv indvirkning på deres søvn. En anden vigtig virkning, som flere af de yngre borgere giver udtryk for, er, at deltagelsen i aktiviteterne hjælper dem til at reducere deres misbrug. Heri ligger også indvirkningen af den 'naturlige træthed', der gør, at de ikke i samme grad har brug for at dulle de psykiske symptomer med fx hash eller stoffer.

7 Kvantitative opgørelser om borgerne

I dette kapitel foretager vi en kvantitativ karakteristik af borgerne, der har deltaget i indsatsen, baseret på et spørgeskema, som borgerne har udfyldt undervejs i deres forløb. I borgerspørgeskemaet er der oplysninger om blandt andet borgerens deltagelse i aktiviteter med idræt og bevægelse i hverdagen, deltagelse i øvrige aktiviteter i hverdagen samt spørgsmål, der belyser borgerens helbred og trivsel.

Borgerspørgeskemaet var tiltænkt dels at skulle udfyldes ved opstarten af borgerens deltagelse i indsatsen, dels undervejs i forløbet, hvor udgangspunktet var, at borgerskemaet efterfølgende skulle udfyldes cirka hver tredje måned. Det viste sig dog, at det i praksis ikke var muligt at opnå en sådan systematik i udfyldelsen af borgerskemaet undervejs i pilotprojektet. Det skyldes en kombination af flere forhold. Først og fremmest skulle selve indsatsen udvikles helt fra bunden af i pilotprojektet. En væsentlig del af pilotprojektet har som tidligere nævnt bestået i overhovedet at gøre sig erfaringer med, hvordan det er muligt at arbejde med idræt og bevægelse i den daglige praksis med de ofte meget udsatte borgere på boformerne og i bostøtteindsatsen – herunder hvilke typer af aktiviteter det var muligt at sætte i gang (jf. kapitel 3 og 4). Der har således ikke på forhånd været en indsats og 'forløb', borgerne kunne træde ind i. Samtidig med at selve indsatsen skulle udvikles undervejs, har der også været et generelt hensyn til at motivere borgernes deltagelse i indsatsen, før dokumentationen har været bragt på bane over for borgerne. Her har medarbejderne trukket på deres praksiskundskab om, hvornår det har været hensigtsmæssigt at introducere spørgeskemaerne undervejs over for borgerne.

Udfordringerne med at gennemføre en kvantitativ måling af indsatsens resultater for borgerne har særligt betydet, at der kun er gentagne målinger for en begrænset del af borgerne, der har deltaget i projektet. Samlet set er der således 36 borgere, der på noget tidspunkt (mindst én gang) har udfyldt borgerspørgeskemaet, mens der kun er 11 borgere, der har udfyldt borgerspørgeskemaet mere end én gang. Det betyder, at mens borgerspørgeskemaet generelt bidrager med oplysninger om de deltagende borgeres profil – herunder deres helbredsprofil – er det på grund af det lave antal borgere med mere end en besvarelse kun i meget begrænset grad muligt at se på borgerens udvikling undervejs i forløbet.

Endvidere skal det påpeges, at de 36 borgere er antallet af borgere, der har udfyldt et spørgeskema. Der kan i den sammenhæng være borgere, som har deltaget i aktiviteter, men som ikke har udfyldt et spørgeskema. Vi har i den forbindelse ikke bedt de sociale tilbud om at registrere, hvor mange borgere der i øvrigt har været

omfattet af aktiviteter med idræt og bevægelse. Ud over et generelt hensyn til at undgå en for stor dokumentationsbyrde i et pilotprojekt af denne karakter, skyldes det også, at det ikke i alle tilfælde er muligt præcis at definere og afgrænse, hvad der kendetegner 'deltagelse' i pilotprojektet for borgernes vedkommende. Som tidligere nævnt har der ud over gruppeaktiviteterne også været tale om individuelle aktiviteter, hvor medarbejderne har forsøgt at stimulere fysisk aktivitet og bevægelse i deres daglige arbejde med borgerne. Her kan der være tale om, at det i større eller mindre grad er lykkedes, hvilket i høj grad også handler om borgerens øvrige livssituation. Derfor kan man i bostøtteindsatsen ikke præcist afgrænse et antal 'deltagende' borgere ud af den samlede sagsstamme af borgere, som er tilknyttet de forskellige bostøtteteams og medarbejdere. Heller ikke på boformerne kan man præcis afgrænse antallet af deltagende borgere. Eksempelvis har der også været aktiviteter med bordtennis, billard, gåture osv., hvor nogle af borgerne på boformerne måske blot har deltaget enkelte gange, mens andre har deltaget mere regelmæssigt.

I de følgende afsnit karakteriserer vi først borgerne ud fra oplysningerne for hele gruppen af borgere, der har udfyldt mindst ét spørgeskema, hvorefter vi ser på den lille gruppe af borgere, der har udfyldt spørgeskemaet mere end en gang. På grund af det samlet set forholdsvis begrænsede antal besvarelser ser vi på alle borgerne, der har udfyldt spørgeskemaet under ét, og opdeler således ikke svarmaterialet på de enkelte medvirkende sociale tilbud og kommuner.

7.1 Baggrundsforhold

I tabel 7.1 er opgjort køn og alder blandt borgerne, der har besvaret spørgeskemaet. Langt hovedparten af borgerne, 94 % (34 personer), der har deltaget i indsatsen og besvaret spørgeskemaet, er mænd, svarende til 34 personer, mens kun 6 % af borgerne er kvinder (2 personer). Der er en overvægt af yngre borgere i indsatsen med 28 %, som er mellem 18 og 29 år, svarende til 10 personer. Den yngste borger, der har besvaret spørgeskemaet var 24 år ved opstarten af indsatsen. Der er 22 %, svarende til 8 personer, der var mellem 30 og 39 år ved opstarten af indsatsen, mens 25 %, svarende til 9 personer, var mellem 40 og 49 år. 17 % var mellem 50 og 59 år, svarende til 6 personer, mens kun 6 % (2 personer) var 60 år eller derover.

Tabel 7.1 Borgernes fordeling på køn og alder

	Procent	Antal
Køn		
Mænd	94	34
Kvinder	6	2
I alt	100	36
Alder		
18-29 år	28	10
30-39 år	22	8
40-49 år	25	9
50-59 år	17	6
60 år og derover	6	2
Ved ikke	3	1
I alt	100	36

Anm.: Alder er opgjort ved første måling.

Kilde: Borgerspørgeskemaet

Ud over køn og alder indeholder spørgeskemaet også oplysninger om, hvorvidt borgeren befinder sig i en hjemløshedssituation (herunder på en boform) eller er i egen bolig, samt hvor længe borgeren har været henholdsvis uden bolig eller i egen bolig. Disse oplysninger er udfyldt for 35 ud af de 36 borgere, der har udfyldt spørgeskemaet. Ud af de 35 borgere er de 13 borgere aktuelt i en hjemløshedssituation, inkl. de borgere der har ophold på de boformer, som har deltaget i projektet, mens 22 er i egen bolig (ikke vist i tabel). Af de 13 borgere, der er i en hjemløshedssituation, har 8 været i hjemløshed i mere end et år, heraf 4 i over to år. Af de 22 borgere, der er i egen bolig, er 15 kommet i egen bolig inden for det seneste år, heraf 5 inden for de seneste 3 måneder. Det understreger, at langt hovedparten af de borgere, der har deltaget i aktiviteterne i projektet (og udfyldt borgerspørgeskemaet), er borgere med en nuværende eller nylig hjemløshedshistorik.

7.2 Idræt og bevægelse i hverdagen

Borgerspørgeskemaet indeholder oplysninger om borgernes deltagelse i aktiviteter med idræt, sport og bevægelse. Her er der dels spurgt til deltagelse i alle former for aktiviteter med idræt og bevægelse i hverdagen, dels deltagelse i faste aktiviteter, som borgeren deltager i regelmæssigt. Der er endvidere stillet lidt forskellige spørgsmål afhængigt af, om borgerne er på en boform eller i bostøttebud, da der

i spørgsmålene til førstnævnte gruppe er skelnet mellem aktiviteter på boformen og uden for boformen. Dette afspejler, at et primært fokus tidligt i projektet var på at understøtte borgernes deltagelse i idrætsaktiviteter i foreningslivet, mens fokus, efterhånden som medarbejderne gjorde sig erfaringer med indsatsen, flyttede sig til primært at have fokus på aktiviteter i hverdagen. Vi vil derfor i det følgende se på spørgsmålet om, hvor ofte borgerne har deltaget i aktiviteter med idræt, sport og bevægelse i løbet af den seneste måned, da dette spørgsmål bedst opfanger det gennemgående fokus i projektet. Tabel 7.2 viser svarfordelingen på dette spørgsmål for de 36 borgere, der har udfyldt borgerspørgeskemaet ved den første måling. Tabellen viser, at der ved den første måling er 22 % af borgerne, der svarer, at de deltager i aktiviteter med idræt, sport og bevægelse hver dag eller næsten hver dag, 39 % deltager i sådanne aktiviteter cirka 2-3 gange om ugen, mens 14 % deltager en enkelt gang om ugen. Sammenlagt deltager 75 % af borgerne i aktiviteter med idræt, sport og bevægelse mindst en gang om ugen. 14 % (5 personer) svarer, at de slet ikke deltager i sådanne aktiviteter.

Som tidligere nævnt har det generelt været udfordrende at få den kvantitative måling i gang i projektet. Først skulle medarbejderne gøre sig erfaringer med, hvilke former for aktiviteter det var muligt at få i gang, ligesom der også har været et arbejde med at motivere borgerne til at deltage. Først derefter var det muligt at introducere dokumentationen og spørgeskemaet. I de fleste tilfælde har borgerne derfor først udfyldt det første spørgeskema, når de var kommet i gang med en eller anden form for aktivitet. For nogle af borgerne var der tale om en mere egentlig opstarts-måling, hvor det lykkedes at få borgerne til at besvare skemaet allerede tidligt i et forløb. Det afspejler svarfordelingen blandt borgerne, herunder at langt de fleste deltager i aktiviteter forholdsvis hyppigt, mens en lille gruppe slet ikke deltager i aktiviteter med idræt, sport og bevægelse. For den største gruppe af borgerne afspejler besvarelsene således først og fremmest, at det er lykkedes at få borgerne med i en eller anden form for aktivitet.

Tabel 7.2 Andel med deltagelse i aktiviteter med idræt, sport og bevægelse i løbet af den seneste måned

	Procent	Antal
Hver dag eller næsten hver dag	22	8
Cirka 2-3 gange om ugen	39	14
En enkelt gang om ugen	14	5
2-3 gange i løbet af en måned	8	3
En enkelt gang på en måned	3	1
Slet ikke	14	5
I alt	36	100

Anm.: I tabellen er vist svarfordelingen for spørgsmålet: "Hvor tit har du været med til aktiviteter med idræt, sport og bevægelse i løbet af den seneste måned? Her tænker vi på alle former for aktiviteter præget af idræt, sport og bevægelse i hverdagen".

Kilde: Borgerspørgeskemaet, første måling.

Som tidligere nævnt er det kun for 11 af borgerne lykkedes, at borgerspørgeskemaet er blevet udfyldt mere end én gang. Selvom der er tale om et meget sparsomt datagrundlag, har vi for disse 11 borgere set på, om der er forskel i svarfordelingen mellem første og sidste måling, når vi ser på borgernes deltagelse i aktiviteter med idræt, sport eller bevægelse i løbet af den seneste måned. Svarfordelingen for dette spørgsmål ved henholdsvis den første og den sidste måling er i tabel 7.3 vist for disse 11 borgere. Tabellen viser, at der ikke er nogen nævneværdig forskel på hyppigheden af deltagelse i aktiviteter præget af idræt, sport og bevægelse ved første og sidste måling for de 11 borgere, der har udfyldt skemaet mere end én gang.

Tabel 7.3 Deltagelse i aktiviteter med idræt, sport og bevægelse i hverdagen i løbet af den seneste måned ved første og sidste måling for borgere med mindst to målinger. Antal personer.

	Første måling, antal personer	Sidste måling, antal personer
Hver dag eller næsten hver dag	3	2
Cirka 2-3 gange om ugen	2	3
En enkelt gang om ugen	2	3
2-3 gange i løbet af en måned	2	2
En enkelt gang på en måned	0	0
Slet ikke	2	1
I alt	11	11

Anm.: I tabellen er vist svarfordelingen for spørgsmålet: "Hvor tit har du været med til aktiviteter med idræt, sport og bevægelse i løbet af den seneste måned? Her tænker vi på alle former for aktiviteter præget af idræt, sport og bevægelse i hverdagen".

Kilde: Borgerspørgeskemaet, første og sidste måling.

Mens spørgsmålet i tabel 7.2 og 7.3 går på at være med til aktiviteter med idræt, sport og bevægelse i hverdagen (i bred forstand), har der i spørgeskemaet også været spurgt til deltagelse i faste aktiviteter med idræt, sport og bevægelse. Svarfordelingen for deltagelse i faste aktiviteter med idræt, sport og bevægelse for de 36 borgere ved den første måling er vist i tabel 7.4. Ved den første måling er det 22 ud af de 36 borgere, der angiver, at de deltager i faste aktiviteter med idræt, sport og bevægelse, heraf i en del tilfælde 2-3 gange om ugen, mens 14 ikke deltager i sådanne faste aktiviteter. Her skal det som tidligere nævnt tages i betragtning, at en del af borgerne har udfyldt skemaet, efter at de er begyndt at deltage i en form for aktivitet. Det skal dog også nævnes, at nogle af borgerne i forvejen har deltaget i faste aktiviteter med idræt, sport og bevægelse.

Tabel 7.4 Deltagelse i faste aktiviteter med idræt, sport og bevægelse ved første måling. Procent og antal personer.

	Procent	Antal personer
Ja, hver dag eller næsten hver dag	17	6
Ja, cirka 2-3 gange om ugen	31	11
Ja, cirka en enkelt gang om ugen	11	4
Ja, 2-3 gange i løbet af en måned	3	1
Ja, en enkelt gang på en måned	0	0
Nej, går ikke til en fast idrætsaktivitet	39	14
I alt	100	36

Anm.: I tabellen er vist svarfordelingen for spørgsmålet: "Går du til en eller flere faste aktiviteter med idræt, sport og bevægelse, som du deltager i fast/regelmæssigt – som fx boldspil, motionsaktiviteter e.l.?"

Kilde: Borgerspørgeskemaet, første måling.

I tabel 7.5 er vist antallet af personer, der deltager i faste aktiviteter med idræt, sport og bevægelse ved henholdsvis første og sidste måling for de 11 borgere, hvor borgerspørgeskemaet er udfyldt mere end én gang. Her er der en lidt tydeligere forskel mellem de to målinger sammenlignet med spørgsmålet om at have været med til aktiviteter med idræt og bevægelse i hverdagen generelt. Ved den første måling er der således kun 4 af de 11 borgere, der svarer, at de deltager i faste aktiviteter, mod 7 borgere, der ikke deltager i faste aktiviteter. Ved den sidste måling er der 8 af de 11 borgere, der deltager i faste aktiviteter mod kun 3 borgere, der ikke gør. Selvom der er tale om et meget sparsomt datagrundlag, indikerer opgørelsen, at det gennem projektet er lykket at få flere borgere til at deltage i faste aktiviteter med idræt og bevægelse – hvilket som tidligere beskrevet generelt også understøttes gennem det kvalitative interviewmateriale med både borgere og medarbejdere (jf. kapitel 4 og 6).

Tabel 7.5 Deltagelse i faste aktiviteter med idræt, sport og bevægelse ved første og sidste måling for borgere med mindst to målinger. Antal personer.

	Første måling, antal personer	Sidste måling, antal personer
Ja, hver dag eller næsten hver dag	2	2
Ja, cirka 2-3 gange om ugen	1	1
Ja, cirka en enkelt gang om ugen	1	5
Ja, 2-3 gange i løbet af en måned	0	0
Ja, en enkelt gang på en måned	0	0
Nej, går ikke til en fast idrætsaktivitet	7	3
I alt	11	11

Anm.: I tabellen er vist svarfordelingen for spørgsmålet: "Går du til en eller flere faste aktiviteter med idræt, sport og bevægelse, som du deltager i fast/regelmæssigt – som fx boldspil, motionsaktiviteter e.l.?".

Kilde: Borgerspørgeskemaet, første og sidste måling.

Ud over borgernes deltagelse i aktiviteter med idræt og bevægelse er der i spørgeskemaet også spurgt til, hvad borgerne synes om 'at bevæge sig og være fysisk aktiv' (ikke vist i tabel). Her svarer langt hovedparten, 78 % (svarende til 28 personer), at de er 'glade for bevægelse og fysisk aktivitet', mens 17 % (6 personer) svarer, at 'det er ok'. Kun en enkelt borger svarer, at vedkommende ikke bryder sig om at bevæge sig og være fysisk aktiv, mens en enkelt borger har svaret 'ved ikke/ønsker ikke at svare'.

7.3 Sociale og arbejdsmæssige aktiviteter i hverdagen

I spørgeskemaet er der også spurgt, om borgerne deltager i aktiviteter i hverdagen, hvor de møder andre mennesker, og i hvilket omfang de deltager i arbejde, aktivisering eller uddannelse. Disse spørgsmål blev inkluderet i spørgeskemaet for også at kunne belyse, om der sideløbende med deltagelsen i idrætsaktiviteter også kunne påvises en udvikling i borgernes deltagelse i sociale eller arbejdsmæssige aktiviteter.

Tabel 7.6 viser deltagelsen i aktiviteter i hverdagen, hvor man møder andre mennesker for de 36 borgere, der har deltaget i den første måling. Spørgsmålet er stillet således, at det ikke udelukker, at også idrætsaktiviteterne kan indgå som aktiviteter, hvor man møder andre mennesker. Sammenlagt 61 % af borgerne deltager i sådanne aktiviteter enten hver dag/næsten hver dag eller ugentligt. Der er 14 %, der sjældnere deltager i sådanne aktiviteter, mens 17 % angiver aldrig at deltage i sådanne aktiviteter.

Tabel 7.6 Andel med deltagelse i aktiviteter i hverdagen, hvor man møder andre mennesker. Procent og antal.

	Procent	Antal
Hver dag eller næsten hver dag	25	9
Ugentligt	36	13
Sjældnere	14	5
Aldrig	17	6
Ved ikke/ønsker ikke at svare	8	3
I alt	36	100

Anm.: I tabellen er vist svarfordelingen for spørgsmålet: "I hvilket omfang deltager du i aktiviteter i hverdagen, hvor du møder andre mennesker (fx sociale aktiviteter, fælles aktiviteter, kreative aktiviteter e.l.)?".

Kilde: Borgerspørgeskemaet, første måling.

Det var som nævnt hensigten med spørgsmålet at kunne se på, om der sideløbende med deltagelsen i idrætsaktiviteter også skete en udvikling i deltagelsen i aktiviteter, hvor man møder andre mennesker. I tabel 7.7 er vist svarfordelingen i forhold til deltagelse i aktiviteter, hvor man møder andre mennesker ved henholdsvis første og sidste måling for de 11 borgere, hvor borgerspørgeskemaet er udfyldt mere end én gang. Her ses, at der ved den anden måling er lidt flere borgere, der svarer, at de hver dag eller næsten hver dag deltager i aktiviteter, hvor de møder andre mennesker, end ved den første måling. Som ved spørgsmålene om deltagelse i aktiviteter med idræt og bevægelse skal det dog også her påpeges, at der er tale om et meget sparsomt datagrundlag, og at besvarelserne således blot giver en indikation af en mulig udvikling i forhold til deltagelsen i aktiviteter med et socialt element.

Tabel 7.7 Andel med deltagelse i aktiviteter i hverdagen, hvor man møder andre mennesker ved første og sidste måling for borgere med mindst to målinger. Antal personer.

	Første måling, antal personer	Sidste måling, antal personer
Hver dag eller næsten hver dag	1	4
Ugentligt	5	3
Sjældnere	3	2
Aldrig	2	1
Ved ikke/ønsker ikke at svare/uoplyst	0	1
I alt	11	11

Anm.: I tabellen er vist svarfordelingen for spørgsmålet: "I hvilket omfang deltager du i aktiviteter i hverdagen, hvor du møder andre mennesker (fx sociale aktiviteter, fælles aktiviteter, kreative aktiviteter e.l.)?".

Kilde: Borgerspørgeskemaet, første og sidste måling.

I borgerspørgeskemaet indgår også et spørgsmål om, i hvilket omfang borgerne deltager i arbejde, aktivering eller uddannelse (ikke vist i tabel). Disse oplysninger viser, at langt hovedparten af borgerne, 24 ud af de 36 borgere, ikke deltager i sådanne aktiviteter ved den første måling, hvilket understreger, at der er tale om en målgruppe af borgere, der for de flestes vedkommende er langt fra arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet. Blandt de 11 borgere, der har besvaret spørgeskemaet mere end en gang, var der ved den første måling 3 personer, der deltog i arbejde, aktivering eller uddannelse, mens dette antal var 5 personer ved den anden måling.

7.4 Helbred og trivsel

I spørgeskemaet indgår endvidere spørgsmål om borgernes helbred og trivsel. Der er således spurgt til borgernes selv vurderede fysiske og psykiske helbred (tabel 7.8). Her er borgerne blevet bedt om at vurdere deres helbred på en skala med fem kategorier: 'Fremragende', 'Vældig godt', 'Godt', 'Mindre godt' og 'Dårligt'.

Tabel 7.8 viser, at der både er en del af borgerne, der har et positivt selv vurderet helbred, og en del, der har et negativt selv vurderet helbred. Det gælder både i forhold til det fysiske og det psykiske helbred. For begge dimensioner af helbredet har flest svaret i kategorierne 'godt' eller 'mindre godt'. I forhold til det fysiske helbred er det sammenlagt 62 %, der har en positiv selv vurdering ('fremragende', 'vældig godt' eller 'godt', mens 38 % har en negativ selv vurdering af det fysiske helbred ('mindre godt' eller 'dårligt'). I forhold til det psykiske helbred har 47 % en positiv selv vurdering, mens 50 % har en negativ selv vurdering, og 3 % (1 person) har ikke besvaret dette spørgsmål. Der er således lidt flere af borgerne, der har en negativ selv vurdering af det psykiske helbred end af det fysiske helbred ved den første måling.

Også i forhold til det selv vurderede helbred var det hensigten at se på, om der kunne påvises en udvikling over tid sideløbende med deltagelsen i idrætsaktiviteter. Det begrænsede antal borgere med en gentagen måling betyder dog som nævnt, at det ikke har været muligt at dokumentere en sådan mulig udvikling. En yderligere opgørelse (ikke vist i tabel) viser således, at der ikke er nævneværdig forskel i det selv vurderede helbred ved første og sidste måling for de 11 borgere med mere end én måling.

Tabel 7.8 Borgernes selv vurderede fysiske og psykiske helbred ved første måling

	Procent	Antal
<i>Selv vurderet fysisk helbred</i>		
Fremragende	6	2
Vældig godt	14	5
Godt	42	15
Mindre godt	33	12
Dårligt	6	2
I alt	100	36
<i>Selv vurderet psykisk helbred</i>		
Fremragende	11	4
Vældig godt	11	4
Godt	25	9
Mindre godt	42	15
Dårligt	8	3
Ubesvaret	3	1
I alt	100	36

Anm.: I tabellen er vist svarfordelingerne for spørgsmålene: "Hvordan synes du, dit fysiske helbred er alt i alt?" og "Hvordan synes du, dit psykiske helbred er alt i alt?"

Kilde: Borgerspørgeskemaet, første måling.

En yderligere analyse (ikke vist i tabel) ser på det selv vurderede helbred i forhold til alder og viser, at der ikke er nogen væsentlig aldersmæssig forskel på det selv vurderede helbred, hverken i forhold til det fysiske eller psykiske helbred. Eksempelvis har 4 ud af de 10 unge under 30 år en negativ selv vurdering af deres fysiske helbred. Her pegede de kvalitative interview med både borgere og medarbejdere som tidligere nævnt på, at de fysiske helbredsudfordringer særligt viser sig i de midaldrende og ældre aldersgrupper, mens de yngre borgere i højere grad italesætter deres psykiske udfordringer i interviewene. Selvom der er tale om et lille datagrundlag, giver tallene fra borgerspørgeskemaet dog grund til en opmærksomhed på, at selv blandt de unge i målgruppen er fysiske helbredsudfordringer (fx på grund af længelevende misbrugsproblemer) i nogle tilfælde allerede begyndt at vise sig.

Endelig har der i spørgeskemaet også indgået spørgsmål om henholdsvis trivsel og ensomhed.

Trivsel er målt ud fra WHO's trivselsmål WHO-5, der er et valideret måleredskab. WHO-5-trivselsindekset er baseret på fem spørgsmål:

- I de seneste 2 uger har jeg været glad og i godt humør.
- I de seneste 2 uger har jeg følt mig rolig og afslappet.
- I de seneste 2 uger har jeg følt mig aktiv og energisk.
- I de seneste 2 uger er jeg vågnet frisk og veludhvilet.
- I de seneste 2 uger har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig.

Spørgsmålene besvares på en skala fra 0 til 5, hvor 5 udtrykker, at man hele tiden har haft den pågældende følelse, mens 0 udtrykker, at man ikke på noget tidspunkt i løbet af de seneste 2 uger har haft den følelse. Tallene lægges sammen, og summen ganges med 4. Derved fås en skala fra 0 til 100. Jo højere score, jo højere trivsel. Ved et pointtal mellem 0 og 35 er der 'stor risiko for depression og stressbelastning', og ved et pointtal mellem 36 og 50 er der 'risiko for depression og stressbelastning', mens personen ved et pointtal over 50 ikke umiddelbart er i risiko for depression eller langvarig stressbelastning. Skalaen har dog ikke karakter af et diagnosticeringsredskab.

Der er i alt 34 af de 36 borgere, der har besvaret alle spørgsmålene i indekset ved den første måling, og hvor pointscoren således kan beregnes. Ved den første måling er borgernes gennemsnitlige score på WHO-5-trivselsindekset på 55 point (tabel 7.8). Det er væsentligt under den gennemsnitlige score i almenbefolkningen, der er på ca. 68 point. Der er dog en betydelig spredning i den gennemsnitlige trivselscore blandt borgerne. Der er sammenlagt 50 % med en score på 50 point eller lavere, hvor den ansatte således er i risiko for depression og stressbelastning. 18 % har en score på 35 point eller derunder, hvor denne risiko dermed er 'stor', mens 32 % har en score på mellem 36 og 50 point, svarende til 'risiko for depression eller stressbelastning'. 50 % af borgerne har derimod en score på 51 point eller derover og er dermed ifølge trivselsmålet ikke i risiko for stress eller depression. Ligesom for det selvvaluerede helbred viser også scoren på WHO-5-trivselsindekset, at der således er en betydelig variation blandt borgerne i forhold til selvvalueret trivsel.

Tabel 7.9 Selvvurderet trivsel blandt borgerne ved første måling målt ved score på WHO-5-trivselsskala. Procent og antal.

Pointscore	Procent	Antal
0-35 point	18	6
36-50 point	32	11
51-100 point	50	17
I alt	100	34
Gennemsnitlig pointscore	55,1	

Anm.: I tabellen er vist fordelingen af pointscoren samt den gennemsnitlige pointscore ud fra trivselsindekset WHO5 blandt borgerne ved den første måling.

Kilde: Borgerspørgeskemaet, første måling.

Vi har også set på, om der er forskel i den gennemsnitlige trivsel ved den første og den sidste måling blandt de 11 borgere, der har besvaret spørgeskemaet mere end én gang. En beregning viser for disse borgere, at deres gennemsnitlige score på WHO5-indekset var 50,5 ved den første måling, mens den gennemsnitlige score var 63,3 ved den sidste måling, hvilket dermed er væsentligt højere end ved den første måling (ikke vist i tabel). Selvom der som ved de øvrige indikatorer skal tages forbehold for det lille datagrundlag, er den gennemsnitlige score på WHO5-indekset for disse 11 borgere således betydeligt højere ved den sidste måling end ved den første måling, hvilket indikerer, at der er sket en forbedring af deres trivsel undervejs i forløbet. Her skal det generelt bemærkes, at der også kan være andre forhold end deltagelsen i idrætsaktiviteterne, der kan have påvirket borgernes generelle trivsel i det mellemliggende tidsrum.

Endelig er i spørgeskemaet også inddraget et mål for ensomhed i form af den såkaldte 3-item Loneliness Scale, der er et samlet spørgebatteri bestående af tre spørgsmål:

- Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
- Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?
- Hvor ofte føler du dig udenfor?

Svarkategorierne for alle tre spørgsmål er henholdsvis 'Sjældent', 'En gang imellem' og 'Ofte', der giver henholdsvis 1, 2 og 3 point på den samlede score for indekset. Når man lægger svarene på de tre spørgsmål sammen, fås en samlet score, der går fra værdien 3 til værdien 9. Hvis personen har en score på mellem 7 og 9, anses personen for at være svært ensom.

Ud af de 36 borgere, der har udfyldt spørgeskemaet ved første måling, har 34 besvaret alle tre spørgsmål, der indgår i 3-item Loneliness Scale, således at andelen med svær ensomhed kan beregnes. En beregning viser, at 7 ud af de 34 borgere, svarende til 21 %, er svært ensomme ud fra indekset (ikke vist i tabel). En yderligere opgørelse viser, at for de 11 borgere, der har svaret på spørgeskemaet mere end én gang, er 3 svært ensomme ud fra indekset ved den første måling, mens 4 er svært ensomme ved den anden måling. Her skal man være opmærksom på, at der generelt kan være mange andre forhold i borgernes liv, der indvirker på oplevelsen af ensomhed.

7.5 Opsamling

I dette kapitel har vi foretaget en række kvantitative opgørelser om borgerne, der deltaget i aktiviteter i regi af projektet. Disse opgørelser er baseret på et spørgeskema til borgerne, som det i udgangspunktet var hensigten skulle udfyldes ved opstarten af og undervejs i borgernes forløb. Det har imidlertid været et generelt vilkår for pilotprojektet, at selve indsatsen også er blevet udviklet undervejs i forløbet, hvor medarbejderne først har skulle gøre erfaringer med, hvilke aktiviteter det har kunnet lade sig gøre at igangsætte i målgruppen. Samtidig er det også et vilkår, at borgerne i indsatsen tilhører nogle af samfundets mest udsatte grupper. Det har i den sammenhæng været et primært hensyn at motivere borgerne til at deltage i aktiviteterne, mens spørgeskemaerne har været bragt ind i billedet, når medarbejderne har vurderet, at det var hensigtsmæssigt. Det har betydet, at det ikke er alle borgere, der har udfyldt et spørgeskema, og at spørgeskemaet for de flestes vedkommende er udfyldt én gang, mens kun en mindre del af borgerne har udfyldt spørgeskemaerne flere gange. Samtidig har en del af borgerne udfyldt spørgeskemaet første gang, efter at de har deltaget i aktiviteter i et stykke tid.

Oplysningerne viser, at langt hovedparten af borgerne, der har deltaget i indsatsen og udfyldt spørgeskemaet, er mænd, mens kun få kvinder har deltaget i aktiviteterne. Der er en del yngre borgere, der har deltaget i aktiviteterne, idet over en fjerdedel af deltagerne er unge under 30 år, mens knap halvdelen er mellem 30 og 49 år. Næsten alle borgerne, der har deltaget i aktiviteterne, har nuværende eller tidligere hjemløshedserfaring.

Spørgeskemaet dokumenterer endvidere, at langt hovedparten af borgerne deltager i aktiviteter med idræt og bevægelse mindst en gang om ugen, og at en betydelig del samtidig angiver at deltage i faste aktiviteter med idræt og bevægelse, hvilket for manges vedkommende inkluderer de faste aktiviteter, som er sat i gang gennem projektet. Opgørelserne er dog behæftet med den usikkerhed, der er knyttet til, at de fleste af borgerne kun har udfyldt spørgeskemaet en gang, heraf nogle i

opstarten, mens andre først har udfyldt skemaet lidt inde i forløbet. I den lille gruppe, der har udfyldt spørgeskemaet mere end én gang, er der indikationer på, at flere undervejs er kommet til at deltage i aktiviteter med idræt og bevægelse, herunder også aktiviteter af fast karakter, hvilket som nævnt blandt andet inkluderer de gruppeaktiviteter, der er sat i gang i regi af projektet. Der skal dog i den forbindelse tages et metodisk forbehold for det begrænsede kvantitative datagrundlag.

> Dokumentation

8 Metode og data

I dette kapitel gennemgås det metodiske grundlag for evalueringen, som er baseret på både kvalitative og kvantitative data.

Hovedvægten i dataindsamlingen er lagt på den kvalitative del, mens den kvantitative del har haft en forholdsvis begrænset karakter i form af et mindre spørgeskema til borgene samt et spørgeskema til medarbejderne omkring deres oplevede udbytte af selve kompetenceudviklingsforløbet og forankringen af indsatsen i det enkelte sociale tilbud. At hovedvægten af dataindsamlingen er lagt på den kvalitative del og i mindre grad kvantitative del skyldes overordnet set et hensyn om at undgå en for omfattende dokumentationsbyrde i forbindelse med evalueringen, ud fra der er tale om et pilotprojekt, hvor indsatsen udvikles undervejs i projektperioden, og hvor målgruppen samtidig udgøres af nogle af de allermest udsatte borgere i samfundet.

De sociale tilbud og kommuner, der har deltaget i idrætscertificeringen, er generelt anonymiseret i evalueringens afrapportering, ligesom også de interviewede medarbejdere og borgere er anonymiseret i rapporten. For både medarbejdere og borgere er personernes navne erstattet af 'alias-navne', der således ikke er personernes rigtige navne.

8.1 Kvalitative interview

Den kvalitative del af dataindsamlingen har bestået af kvalitative interview med de medarbejdere, der har indgået i idrætscertificeringen, ledere i hver af de deltagende tilbud, samt interview med borgere, der har deltaget i indsatsen.

Der er i alt foretaget kvalitative interview med 19 borgere, der har deltaget i indsatsen. Heri indgår tre fokusgruppeinterview, hvor flere borgere har været interviewet sammen, mens de resterende borgere har været interviewet hver for sig.

Der er foretaget kvalitative interview med i alt 14 medarbejdere, der har deltaget i idrætscertificeringsforløbet, hvoraf nogle medarbejdere er interviewet i fokusgruppeinterview. Der er også interviewet 3 ledere fra de forskellige sociale tilbud, der har medvirket i idrætscertificeringen.

Der er desuden foretaget kvalitative interview med underviseren fra VIA University College, der har gennemført undervisningen på de fire moduler, der indgår i idrætscertificeringen, samt projektlederen hos OMBOLD.

8.2 Spørgeskema til borgere og medarbejdere

Den kvantitative del har bestået af et spørgeskema til borgerne, der har deltaget i aktiviteter i regi af projektet, samt et spørgeskema til medarbejderne, der har indgået i idrætscertificeringen.

Medarbejderspørgeskemaet

Medarbejderskemaet indeholder spørgsmål om medarbejdernes udbytte af kompetenceudviklingsforløbet, herunder om forløbet har givet dem tilstrækkelig viden og kompetencer til at arbejde med aktiviteter med idræt og bevægelse for borgerne. Samtidig indgår spørgsmål, der belyser, hvorvidt tilgangen er blevet forankret i den daglige praksis på det sociale tilbud, det vil sige, om der arbejdes med idræt og bevægelse på tilbuddet, og om borgerne deltager i aktiviteter med idræt og bevægelse i hverdagen. Samtidig er der spurgt til indvirkningen af organisatoriske forhold som tid og ressourcer samt medarbejdernes oplevelse af om der er tilstrækkelig ledelsesmæssig opbakning i forhold til arbejdet med idræt og bevægelse på tilbuddet.

Medarbejderspørgeskemaet er blevet udfyldt cirka to måneder efter modulforløbets afslutning, således at der også har været tid til, at tilgangen og arbejdet har kunnet begynde at rod fæste sig i praksis.

I alt 19 medarbejdere har udfyldt medarbejderspørgeskemaet.

Borgerspørgeskemaet

Borgerspørgeskemaet er et kort spørgeskema, der udover baggrundsoplysninger om borgeren indeholder spørgsmål om borgerens deltagelse i aktiviteter med idræt og bevægelse i hverdagen, deltagelse i faste idrætsaktiviteter, samt spørgsmål om borgerens deltagelse i øvrige sociale aktiviteter og beskæftigelsesrettede aktiviteter. Desuden indgår i borgerspørgeskemaet spørgsmål om borgerens selv vurderede fysiske og psykiske helbred og om borgerens trivsel (WHO5-trivselsindeks) og oplevelsen af ensomhed (3-item Loneliness Scale).

Det var hensigten, at borgerspørgeskemaet skulle udfyldes af borgerne ved opstarten af et forløb og derefter cirka hver tredje måned. Til at starte med var det endvidere hensigten, at alle borgere på de sociale tilbud, der indgik i idrætscertificeringen, skulle indgå i dataindsamlingen. Det viste sig dog, at det ikke var en realistisk ambition, da det ville medføre et for stort dokumentationsarbejde for de sociale tilbud og samtidig efter tilbuddenes vurdering være for vanskeligt at indsamle spørgeskemaerne blandt de meget udsatte borgere i målgruppen. Ambitionen for den kvantitative del blev derfor justeret til at omfatte de borgere, der i større eller

mindre omfang havde været involveret i en eller anden form for aktiviteter med idræt og bevægelse i regi af projektet. Selv denne ambition viste sig dog at være vanskelig at indfri. Det skyldtes ikke kun den høje grad af udsathed blandt borgerne i indsatsen, men skal også ses i lyset af, at indsatsen i sig selv er blevet udviklet undervejs gennem pilotprojektet. Som beskrevet i rapportens kapitel 3 og 4 tog det typisk forholdsvis lang tid undervejs i forløbet, før medarbejderne fik hul på aktiviteterne med borgerne, ligesom der undervejs blev gjort forskellige erfaringer med, hvilke aktiviteter der fungerede, ligesom flere påtænkte aktiviteter viste sig ikke at blive til noget i praksis. Disse erfaringer afspejler generelt, at det kan være vanskeligt både at udvikle en ny indsats og samtidig måle dens resultater i ét og samme projekt, hvilket således har været tilfældet i dette projekt.³

Det viste sig særligt vanskeligt at opnå de gentagne besvarelser af spørgeskema fra borgerne. Mens der er 36 borgere, der har udfyldt borgerspørgeskemaet mindst én gang, er der kun 11 borgere, der har udfyldt borgerspørgeskemaet mere end en gang. Det betyder, at det reelt ikke har været muligt at belyse borgernes udvikling undervejs i et forløb, hvor de har deltaget i aktiviteter. Opgørelserne for den lille gruppe af borgere med en gentagen måling, som er beskrevet i kapitel 7, giver således blot en indikation på udviklingen fra første til sidste måling for disse borgere, da der er for få borgere med en gentagen måling, til at disse opgørelser kan opnå en statistisk sikkerhed.

³ Det er en væsentlig grund til, at fx offentlige udviklings- og afprøvningsprojekter af sociale indsatser typisk foregår i flere faser, hvor udviklingen af en indsats er første trin (eventuelt efter en indledende screeningsfase), mens afprøvningen, hvor der foretages en mere omfattende evaluering af indsatsens resultater, først foregår i næste fase. Se fx Social- og Boligministeriets 'Strategi for Udvikling af den Sociale Indsats' (SUSI), der blandt andet anvendes af Social- og Boligstyrelsen i udviklingen af sociale indsatser i samarbejde med kommunerne. Her skelnes der ud fra en fasemodel blandt andet mellem en modningsfase og en afprøvningsfase i udviklingen af nye sociale indsatser: <https://www.sbst.dk/udgivelser/2022/susi-pjece>

Litteratur

Andersen, M.H., Ottesen, L. & Thing, L.F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. I *Scandinavian Journal of Public Health*, Vol. 47(8), s. 832-850.

Benjaminsen, L., Andrade, S.B. & Enemark, M.H. (2022). *Fællesskabsmålingen 2022. En undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Benjaminsen, L. (2023). *Housing First i kommunen. En kvalitativ undersøgelse af muligheder og udfordringer i omstillingen til Housing First på hjemløshedsområdet*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Pilgaard, M. & Rask, S. (2018). *Socialt udsatte i idrætten. Definitioner og eksisterende viden*. København: Idrættens Analyseinstitut.

