

# ”Idræt – dit springbræt”

## Kort projektbeskrivelse

I Varde kommunes socialpsykiatriske virksomheder betjener man borgere, med mange forskellige psykiatriske problemer i større eller mindre udstrækning.

For 5 år siden blev der etableret en idrætsforening for sindslidende, IFS. Vestjyderne.

Der viser sig imidlertid et behov for en koordinator, der kan træde til, når fx stabiliteten svigter hos centrale medlemmer af foreningens bestyrelse, eller hvis bestemte medlemmer har svært ved at komme ud af døren og hen til aktiviteten.

Idrætskoordinatoren skal være med til at fastholde og udvikle nye tiltag i foreningen, ligesom koordinatoren skal være brobygger til andre frivillige idrætsforeninger, når det gælder inklusion af socialt udsatte.

Ligeledes er der et behov for en koordinator, der kan fastholde de erfaringer foreningslivet får med at udvikle idrætsformer, der er udviklet til at kunne rumme borgere, som modsat de nuværende medlemmer, ikke er bevægelsesvante og kommer med en problemfyldt og ustruktureret baggrund.

Koordinatoren skal arbejde for nye og kreative løsninger samt sparring til foreningsinstruktørerne, der har fået en mentor uddannelse i forhold til løsninger her og nu, men også i forhold til at holde gejsten og interessen i instruktørgruppen/mentorgruppen.

Koordinatoren skal således være bindeled og kompetenceperson mellem det almindelige foreningsliv, foreningen IFS. Vestjyderne, Socialpsykiatrien og jobcenter.

## Målsætning/Succeskriterie

Vores mål med projektet er at opretholde, videreudvikle samt integrere et bredt idrætstilbud.

At den enkelte får mulighed for at deltage i en livskvalitetsgivende aktivitet, der tager udgangspunkt i deltagerens forudsætninger og på den måde styrker den enkeltes selvtillid og selvværdsfølelse.

At give den enkelte adspredelse og mulighed for at styrke eget netværk i samværet med ligestillede, bl.a. gennem foreningsliv, idrætsaktiviteter, landstævner m.m.

At den enkelte i et forebyggelsesperspektiv øger sin egen sundhed gennem fysisk aktivitet.

## Målgruppe

Idræt for socialt udsatte og idrætssvage grupper.

Borgeren har måske en sindslidelse, har eller har haft et misbrug. Vedkommende kan have svært ved at benytte de idrætstilbud, der findes i forvejen, eller har svært ved at komme ud blandt andre at skabe et netværk.

### Projektperiode

1. april 2010 til 31.12.2011

### Projekts største udfordring(er)

Det viser sig, at der bruges meget tid på opsøgende og vedligeholdende arbejde i forhold til at sprede budskabet, sikre at alle får oplysninger og stadig gøre det interessant og positivt at dyrke idræt.

Tilstedeværelsen og dialogen med borgere, medarbejder, samarbejdspartner samt ledelse er vigtigt i denne proces. I IFS. Vestjyderne er der et aldersmæssigt spænd fra 18 til 64 år.

Faktum er, at transport er vigtig. Mange medlemmer har svært ved selv at komme frem. Der er da behov for støtte fra en som kan følge medlemmet og det kræver stor opbakning/ressourcer fra fx medarbejdere fra de forskellige indsatsområder.

Mange udsatte borgere har ikke råd til at betale kontingenter, deltagelse i fx stævner, idrætsfestival, friluftstuge m.m.

Der mangler fokus på opkvalificering af øvrige personale fra indsatsområderne.

De geografiske afstande i kommunen er for mange borgere en stopklods.

### Projekts største succesoplevelse(r)

Vi er nået dertil med projektet i dag, som vi havde forventet - og mere til. Der er kommet andre elementer indover, som måske ikke var tænkt fra start.

-At der sættes fokus på opkvalificering af øvrige personale fra indsatsområderne.

-IFS. Vestjydernes medlemstal er stille og rolig stigende. Der er i august 2010 opstartet idræt 2 x ugentligt og i øjeblikket arbejdes der med at opstarte svømning i foreningen.

Der deltog for første gang 15 medlemmer fra IFS. Vestjyderne til uofficiel DM i volleyball

- Der er indgået samarbejde med Center For Sundhedsfremme og der er opstartet et midlertidigt træningstilbud til de borgere, der ikke kan rumme at træne med en større gruppe på en gang. Dette med henblik på udslusning til IFS Vestjyderne eller anden frivillighedsforening.

- Efteråret 2010 er der opstartet netværks gruppe fra de forskellige indsatsområder og på tværs af kommunen og regionen.

- Maj 2011 opstartes en netværksgruppe med frivillighedsforeningerne.

- Cykel for sagen – fra Varde til Skagen. Et støttearrangement der skydes i gang 9. september 2011.

Projektet er arrangeret af frivillige mennesker med tilknytning til cykelsporten, som ønsker at gøre en forskel og støtte op om IFS. Vestjyderne. Et samarbejde med frivillige, DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund) samt DCU (Dansk Cykel

Union) og Breddeidrætten Varde Kommune. I dette projekt er der indledt et samarbejde med Århus, Ålborg samt Frederikshavn Kommune.

#### Vigtigste læringspunkter

Der skal bruges meget tid på opsøgende arbejde – og det vil være nødvendigt langt ud i fremtiden. Denne målgruppe skal nurses og motiveres til at deltage. Og opsøgende arbejde kan gøres på mange måder. Det, at modtage en sms om morgenen med en påmindelse om idræt senere på dagen, måske en kvik bemærkning, gør at nogle medlemmer deltager. For andre er det måske hjælp til transport, en at følges med på vejen eller sikre, at der er nogen til stede man kender.

De geografiske afstande i kommunen er for mange borgere en stopklods. Det kræver opbakning og logistik at forhindre/nedbryde denne stopklods.

Kontaktinfo – se [www.breddeidraet.nu](http://www.breddeidraet.nu)

