

Idræt for Psykisk sårbare i Fredericia

- Beskrivelse & Økonomi

Formål

1. At etablere et idrætstilbud – en folkeoplysende foreningskonstruktion for psykisk sårbare borgere i Fredericia Kommune.
2. Få opbygget og implementeret et fællesskab, der via peer-to-peer tilgangen af frivillige hjælpere kan understøtte den enkelte deltager i personlig udvikling gennem idræt.

Målgruppe

Det kan være grænseoverskridende at møde op i det traditionelle foreningsliv, når man gerne vil røre sig i fællesskab – her skal foreningen være det sted, hvor det er muligt med ”det lille ekstra”, som betyder, at frygten for at møde op kan håndteres i kraft af at ”andre ligner en selv”.

Derfor er det tanken, at foreningen skal rumme en bred befolkningsgruppe. Målgruppen omfatter personer, der har kunne tænke sig et motionstilbud under lidt andre vilkår end det traditionelle foreningsliv tilbyder. Foreningen skal rumme både borgere med en midlertidig sårbarhed, det kan være stressramte, folk med depression, angst eller lignende. Foreningen vil også henvende sig til andre borgere med en psykisk sårbarhed ex. skizofreni, bipolar lidelse, depressive lidelser, angst, personlighedsforstyrrelser og dobbeltdiagnoser (psykisk lidelse og misbrug).

Målgruppen er ofte fysisk inaktive og begrænset i deres sociale adfærd, hvor hovedparten må betragtes som ensomme eller med meget lidt kontakt til omgivelserne.

Der er mellem 30% og 50% færre borgere med psykiske sårbarheder, der dyrker idræt i en idrætsforening sammenlignet med mennesker uden psykiske sårbarheder. Det er derudover velkendt, at mennesker med psykiske sårbarheder i gennemsnit dør 15-20 år tidligere end gennemsnitsbefolkningen, bl.a. på grund af livsstilssygdomme, som idræt kan være med til at forebygge (*Karsten Østerlund, 2014 – Syddansk Universitet*).

Undersøgelser og forskning viser, at regelmæssig idræt er godt for menneskers sundhed – og de gevinster får mennesker med psykiske sårbarheder selvfølgelig også. Herudover er der lavet specifik forskning på f.eks. skizofreni og angst, der viser, at der er moderat evidens for, at fysisk aktivitet er gavnlig i behandlingen (*Bente Klarlund Pedersen & Lars Bo Andersen, 2018 for Sundhedsstyrelsen*).

Målgruppen rekrutteres i et samarbejde med den kommunale socialpsykiatri og øvrige relevante forvaltningsområder såsom Sundhed, Kultur & Idræt og Jobcenteret i Fredericia Kommune. Derudover kan også aktører fra civilsamfundet bistå med at finde interesserede til foreningen.

IDRÆT FOR PSYKISK SÅRBARE I FREDERICIA – BESKRIVELSE & ØKONOMI

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), Bevæg dig for livet – Parasport Danmark og Idræt for Sindet, Din Indgang, Lokalforeningen SIND og Fredericia Idrætsdaghøjskole vil være nøgleaktører ift. at etablere og udbrede tilbuddet.

Der eksisterer pt. et tilbud for psykisk sårbare i Fredericia Kommune via foreningen IFS99. Denne forening udbyder volleyball, og kan pt ikke se, at det er muligt at løfte yderligere motionstilbud. Denne forening vil også være en vigtig samarbejdspart fremadrettet, som potentielt kan blive en del af et kommende tilbud.

Foreningen – arbejdstitel er ”fristedet” eller ”fællesskab og motion”

Foreningen skal være et fristed. Et mødested hvor motion og fællesskab er omdrejningspunktet for fællesskabet. Foreningsudbuddets idrætsaktiviteter skal understøtte målgruppens ønsker, og i høj grad være drevet af, hvad der er muligt at skabe aktiviteter omkring. Som et eksempel kan nævnes, at der er rigtig gode erfaringer fra andre kommuner med at etablere ”gågrupper”, hvor der er faste ugentlige gåture. Herudover er der allerede tilknyttet en række aktiviteter hos Idræt i dagtimerne, som foreningen med fordel vil kunne drage nytte af.

Det er i det hele taget tanken, at foreningen skal samarbejde bredt med andre tilbud og foreninger, som allerede har tilbud til målgruppen. Foreningen skal derfor supplere med udbud af aktiviteter, som ikke eksisterer for målgruppen i forvejen, og dermed også kunne være brobyggende til andre tilbud og aktiviteter. Der skal være kontakt til de øvrige idrætsstilbud herunder Solstrålen, Idræt for Sindslidende mv. Derudover er der en række relevante aktører såsom SIND, lokalpsykiatrien, bo- og væresteder mv., der også skal samarbejdes med omkring tilbuddet.

Der kan være personer fra specialskoler eller andre samarbejdspartnere, der gerne vil fortsætte i foreningen, når deres forløb er afsluttet. Dette kræver et samspil på tværs af samarbejdspartnere og foreningen til gavn for den enkelte deltager.

Idrætsforeningen er for begge køn, og alderen er typisk mellem 18 og 65 år, men tilbuddet er ikke aldersbetinget. Alle må være medlemmer af foreningen.

Foreningens navn kan besluttes af brugerne – evt. ved den stiftende generalforsamling.

Frivillige i tilbuddet og deres rolle/opgaver

Det er en forventning om inddragelse af frivillige hjælpere, som enten understøtter den enkelte deltager i et såkaldt motionsmakkerskab, hvor den frivillige sørger for at den enkelte deltager kommer af sted til sin idræt, og/eller deltager i aktiviteten sammen med deltageren, eller står for specifikke hold, som instruktør eller hjælpeinstruktør. Fælles for frivilligheden i tilbuddet er, at de er baseret på en peer-to-peer tankegang.

IDRÆT FOR PSYKISK SÅRBARE I FREDERICIA – BESKRIVELSE & ØKONOMI

Ildrætskoordinator

For at understøtte indsatsen er det nødvendigt med ansættelsen af en idrætskoordinator. Koordinatoren har til opgave at:

- Sikre målgruppen har kendskab til de udbudte aktiviteter
- Sikre at relevante kommunale medarbejdere og øvrige relevante interessenter har kendskab til foreningens tilbud
- Rekruttering af frivillige
- Rekruttering af deltagere gennem andre kanaler end kommunen (f.eks. Boblberg eller lign)
- Skabe tryghed for den enkelte deltager i opstarten og brugen af foreningens aktiviteter
- Understøtte foreningens bestyrelsesmøder
- Opstarte nye aktiviteter foreningsregi og gøre brug af eksisterende aktiviteter i andre regi (Idræt i dagtimerne eller i lokale foreninger)

Der er rigtig gode erfaringer fra tidligere projekter hos Fredericia Idrætsdaghøjskole, hvor der har været en tilknyttet koordinator. Dette gjorde sig eksempelvis gældende for projekt Step One¹.

Koordinatorens vigtigste opgave er at understøtte foreningens arbejde, bistå de gode ideer og skabe tryghed i opstarten for nye medlemmer. Her er erfaringen fra et andet tilbud hos Fredericia Idrætsdaghøjskole kaldet Bevæg dig glad², at det er et af de vigtigste parametre for deltagelse, at der er en tryk velkomst og en person man kan "gå til" med spørgsmål, usikkerheder og lign

Ildrættens værdier

"Et foreningstilbud skaber og fastholder kvalificerede idrætter til borgere med psykiske vanskeligheder. Gennem idræt, ansvar og fællesskab får udøverne en højere livskvalitet, kommer sig og bliver en del af samfundet. Et foreningstilbud giver overskud både menneskeligt og økonomisk for den enkelte kommune (Idræt for Sindet, Dansk Arbejder Idrætsforbund)."

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

Fysisk aktivitet og fællesskabet, medfører at medlemmerne får personligt overskud, til at mestre hverdagslivet med indkøb, rengøring m.m. Herudover vil der være interaktion med andre, og gennem idrætssamværet udvikler medlemmerne socialkompetencer, hvor angst og ensomhed kan minimeres. Fællesskabet i idrætten udgør ofte fundamentet for den videre personlige udvikling, og mange af medlemmerne bliver socialt selvhjulpne.

¹ Projekt Step One var 2015-18 med til at understøtte beskæftigelsesindsatsen. Og her viste en kvalitativ undersøgelse, at 88 % af deltagerne tillagde det en betydning, at der var en koordinator ansat, hvilket betød øget motivation i tilbuddet.

² Projekt bevæg dig glad er aktivitetstilbud for folk med demens eller hukommelsesbesvær, som dermed både er til gavn for den sygdomsramte, men også for vedkommendes pårørende. Tilbuddet startede som et 3-årigt projekt i 2012.

IDRÆT FOR PSYKISK SÅRBARE I FREDERICIA – BESKRIVELSE & ØKONOMI

For det andet får medlemmerne et socialt udbytte. Idrætsaktiviteterne hjælper medlemmerne med at bryde social isolation. På sigt kan deltagelse i aktiviteterne også give deltagerne netværk med de øvrige deltagere. Endelig kan det at deltage i aktiviteter i en forening for psykisk sårbare blive et springbræt til at prøve sig selv af i andre fællesskaber såsom ordinære idrætsforeninger.

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

For det fjerde henvender tilbuddet sig også til hjælpere, der med tiden vil engagere sig som frivillige i tilbuddets aktiviteter, som selv er eller har været psykisk sårbare (peers), og derfor har en unik indlevelse og forståelse for den primære målgruppes situation.

For det femte får medlemmerne gennem tilbuddet noget struktur i hverdagen, og noget positivt at stå op til.

Aktiviteter og tidsplan

Rammerne for tilbuddet er allerede skabt både i forhold til lokaler og samarbejdspartnere via Fredericia Idrætsdaghøjskoles eksisterende netværk. Indholdet (idrætsaktiviteterne) udvælges efter konkrete behov og borgerinvolvering. Det primære sted for idrætten vil være i og omkring Fredericia Idrætscenter, hvor Fredericia Idrætsdaghøjskole hører til, og hvor der kan afvikles en 3. halvleg, hvor der er tid og plads til socialt samvær i forlængelse af en given aktivitet. Der kunne også tænkes muligheder udendørs i området omkring Hannerup eller Fredericia Idrætscenter. I forlængelse af ovenstående vil Idræt i dagtimernes (IID) igangværende aktiviteter også blive tilbudt, hvis det giver mening for foreningens bestyrelse og medlemmerne/frivillige. Dette inkluderer også Fredericia Idrætsdaghøjskoles træningstilbud i Fredericia Sundhedshus.

Det forventes, at de første tre måneder af tilbuddet vil gå med ansættelse af idrætskoordinator, dialog med socialpsykiatrien, stiftende generalforsamling, valg af bestyrelse, udvælgelse af aktiviteter, rekruttering af frivillige til de valgte aktiviteter, indgåelse af konkrete samarbejdsaftaler og med forventet aktivitetsstart primo 2022. Herefter vil aktiviteterne starte op i foreningens regi, og fokus vil være på at hverve medlemmer til foreningens aktiviteter, og herunder at skabe tryghed for den enkelte ift. at komme af sted til idræt.

Organisation og ledelse

Tilbuddet organiseres i en idrætsforening for psykisk sårbare og en administrativ samarbejdsaftale med Fredericia Idrætsdaghøjskole. Der nedsættes en følgegruppe med repræsentanter fra DAI, Socialpsykiatri og Udsatte Voksne. Sekundært samarbejdes der med relevante forvaltningsområder i Fredericia Kommune, Fredericia Idrætscenter, boligforeningerne, menighedsråd, sygdomsbekæmpende foreninger og øvrige interessenter, der identificeres i tilbuddets opstartsfasen.

IDRÆT FOR PSYKISK SÅRBARE I FREDERICIA – BESKRIVELSE & ØKONOMI

Samarbejdspartnerne i indsatsen, inklusive idrætskoordinator, har i fællesskab til opgave at formidle idrættens muligheder til målgruppen. Den lokale socialpsykiatri bidrager til at motivere til idrætsaktiviteterne og at yde sparring i forhold til målgruppen.

Indsatsen er organiseret således, at den folkeoplysende forening, Idræt for psykisk sårbare, vil have det overordnede ansvar for tilbuddet. Denne forening etableres ved opstart, og en samarbejdsaftale 7 t. ugentligt med Fredericia Idrætsdaghøjskole, hvilket giver driftsfordele ift. administration, PR, netværk, instruktører samt erfaring med at tilbyde idræt for udsatte målgrupper.

Idrætskoordinator ansættes 30 timer ugentligt hos Fredericia Idrætsdaghøjskole, og refererer til lederen af Fredericia Idrætsdaghøjskole. Idrætskoordinatoren vil primært have arbejdsplads hos Fredericia Idrætsdaghøjskole i Fredericia Idrætscenter, hvor de fleste aktiviteter vil finde sted. Denne koordinatorfunktion er essentiel for udviklingen og driften af en vellykket indsats.

Idrætskoordinatorens opgave er mangfoldig, og skaber balancen mellem foreningsarbejdet, den socialpsykiatriske indsats, aktivitetsudvikling, bestyrelsesarbejde og den nedsatte følgegruppe. Idrætskoordinatoren er bindeleddet mellem foreningens forskellige samarbejdspartnere, den første idrætsdeltageren møder, tæt på aktiviteterne og borgerne i de forskellige idrætstilbud. Idrætskoordinatoren indgår i et regionalt koordinatorkoncept i DAI-Region Syddanmark (10 kommuner).

Målsætninger og fokus

Målet for indsatsen er, kort beskrevet, at skabe sociale fællesskaber, ejerskab og nye netværk med idrætten som middel og med Empowerment som arbejdsredskab i et samspil mellem den offentlige og den frivillige sektor, for at kunne tilbyde varige idrætsaktiviteter for psykisk sårbare. Idrætsaktiviteten skal derfor give konkrete eksempler på den helhedsorienterede indsats, og på hvordan der kan arbejdes tværfagligt og tværsektorielt mellem kommune, foreninger og frivillige i en fælles indsats for udsatte grupper.

Der arbejdes især med nedenstående fokuspunkter:

- Muligheder for at skabe og udvikle netværk.
- Tilbyde en forebyggende indsats, som styrker den enkeltes livskvalitet gennem fysisk aktivitet.
- Muligheder for støtte til at skabe bedre aktivitetsforhold for psykisk sårbare i Fredericia Kommune.
- Udvikle nye samarbejdsformer mellem den frivillige og den offentlige indsats indenfor social- og beskæftigelsesområdet.
- Muligheder for at bringe den enkelte bruger tættere på arbejdsmarkedet eller uddannelse.
- Muligheder for at den enkelte psykisk sårbare minimerer social isolation og marginalisering.
- Udvikle nye indsatser.
- Videreudvikle eksisterende indsatser, som primært har været varetaget af Idræt for sindet 99 (IFS99).
- Udvikle en ny profil for frivillige i et idrætstilbud, som er målrettet psykisk sårbare.
- Benytte Idrætstilbuddet hos Fredericia Idrætsdaghøjskole som en social og rehabiliterende arena med mulighed for differentiering af de enkelte aktiviteter til gavn for den enkelte psykisk sårbare bruger.

IDRÆT FOR PSYKISK SÅRBARE I FREDERICIA – BESKRIVELSE & ØKONOMI

- Arbejde målrettet med alsidige idrætsaktiviteter for psykisk sårbare med idrætten som middel.
- Arbejde med at rekruttere frivillige, som har fokus på sociale fællesskaber, der understøttes af en peer-to-peer tilgang frem for det etablerede idrætsforeningsliv, der har svært ved at rumme psykisk sårbare.
- Sociale fællesskaber i forskellige fysiske rammer.

Indsatsen vil give mulighed for etablering af aktiviteter alle hverdage. Dette skal sikre, at flere har mulighed for at deltage, og for en større diversitet i aktivitetsudbuddet.

Indsatsen vil ligeledes være brobygger til ordinære (almindelige) idrætsforeninger, når det giver mening for den enkelte bruger.

Interessant er det i forlængelse af ovenstående målsætninger, at ca. 13% af alle danskere mellem 18-70 år føler sig udenfor et fællesskab. For udsatte målgrupper er det rystende 57% (VIVE, 2017).

Målsætningen med tilbuddet er, at der indenfor 3 år er 120 medlemmer i foreningen, som fordeler sig således:

10 medlemmer inden udgangen af 2022, 65 medlemmer inden udgangen af 2023 og 120 medlemmer inden udgangen af 2024.

Det er en ambitiøs målsætning – men ikke des tro mindre vigtig. Målgruppen er stor – og der er en stærk tro på at det er muligt pga. det udgangspunkt for aktiviteterne, der er forbundet med eksisterende aktiviteter og erfaringer hos Fredericia Idrætsdaghøjskole. I den forbindelse har vi taget udgangspunkt i nedenstående tal, hvor antallet af medlemskaber i forskellige Idrætsstilbud for psykisk sårbare er sat i forhold til antal registrerede psykisk syge jvf. Bedre psykiatri i 2017. Her ses det, at de på Mors har et godt tilbud, som reelt når de tal, som vi stiler efter. Det fremgår dog også, at vores ambitionsniveau er højt, når vi skeler til de øvrige foreninger, men det er netop her, at fundamentet i Fredericia Idrætsdaghøjskole skulle komme tilbuddet til gode.

Forening:	Medlemmer i 2019	Medlemmer i 2020	Antal psykisk syge i kommunen if. Bedre psykiatri 2017
Limfjorden idrætsforening (Mors)	106	90	2.119
Idrætsforeningen Vikingerne (Frederikssund)	101	69	4.437
IFS 99 (Fredericia)	19	8	5.037
IF Ryttergården (Holbæk)	121	105	6.926
Idræt på Tværs (Gentofte)	87	80	7.336
IF Sir 98 (Roskilde)	118	115	8.355
Kæmperne (København)	435	405	55.944

IDRÆT FOR PSYKISK SÅRBARE I FREDERICIA – BESKRIVELSE & ØKONOMI

Der er også andre eksempler på rigtig gode tilbud, der har høje medlemstal. Dette opleves eksempelvis i Vejle, hvor Idræt for Psykisk Sårbare i 2020 havde 150 betalende medlemmer samt et bredt samarbejde med bo- og væresteder.

Vigtigt er det dog at nævne i forbindelse med ovenstående, at der ikke ønskes at udvikle et tilbud, som er diagnosespecifikt, men at der derimod skal være plads og frirum til at komme, hvis man i en overgang føler sig mere sårbar – eksempelvis pga. stress, sorgproces eller andet.

Medlemsregistreringen foregår i Conventus på samme måder som i mange andre idrætsforeninger, og som Fredericia Idrætsdaghøjskole i øvrigt registrerer sine medlemmer. Herudover vil der dog også blive registreret, hvem man har været i kontakt med ift. et potentielt medlemskab. På baggrund heraf er følgende succeskriterier blevet opstillet for tilbuddet:

Succeskriterier:

- At foreningen har haft kontakt til 240 psykisk sårbare.
- At 70 % af de kontaktede har været aktive i foreningen.
- At 50 % af de 240 personer efterfølgende fortsat benytter idrætsaktiviteter, og dermed bliver medlemmer.
- At 90 % af de tilknyttede frivillige oplever, at de har haft medindflydelse på etablering af de tilbud/rammer, der kommer i foreningen.
- At deltagerne oplever en forbedret livskvalitet defineret ud fra den enkeltes egne værdier.

Der er i nedenstående budget lagt op til et kontingent på 375 kr. årligt. Det er et lav kontingent, men det er sat udfra, at det skal være muligt for alle at deltage. Når foreningen er etableret, er det foreningen selv, der fastsætter kontingentets størrelse.

Fondsmidler mv

Det forsøges at ansøge midler fra fonde og lign til rekvisitter, uddannelse samt eventuelle ekstraordinære aktiviteter. Fondene kan understøtte foreningens virke og overordnede formål.

Her tænkes helt konkret at søge midler hos google til rekvisitter og til at udarbejde i små videoer omkring foreningens aktiviteter. Øvrige fonde kan også overvejes, når foreningen er etableret.

Evaluering

Arbejdet omkring idrætsforeningen evalueres en gang årligt i forhold til antallet af medlemmer og de øvrige succeskriterier. Denne evaluering kan både finde sted i den nedsatte følgegruppe og i den tilknyttede bestyrelse, der løbende følger op på indsatsen i tilbuddet i samråd med koordinator og daglig ledelse.

IDRÆT FOR PSYKISK SÅRBARE I FREDERICIA – BESKRIVELSE & ØKONOMI

Økonomi

Det er opstillet følgende bud på budget:

Budget 2021-2024 Idræt for psykisk sårbare i Fredericia Kommune			
--	--	--	--

	Budget 2021	Budget 2022	Budget 2023	Budget 2024
Indtægter				
Finansiering Fredericia Kommune	0	390.000	490.000	490.000
Tilskud Bevæg dig for livet - PI, note 1	100.000	0	0	0
Kontingenter, note 2	0	4.000	25.000	45.000
Fondsmidler og puljeansøgning, note 3	0	60.000	70.000	85.000
Indtægter i alt	100.000	454.000	585.000	620.000
Udgifter				
Idrætskoordinator inklusiv pension 30/37	0	350.000	355.000	360.000
Administration Idrætsdaghøjskolen 7/37, note 4	0	100.000	115.000	125.000
Hal og lokaleleje	0	14.000	30.000	45.000
Aktiviteter og rekvisitter, note 5	0	50.000	55.000	65.000
Kurser og uddannelse, note 5	0	10.000	15.000	20.000
Diverse, note 6	0	30.000	15.000	5.000
Udgifter i alt	0	554.000	585.000	620.000

Budget 8. april 2021

Note 1: Tilskud fra Bevæg dig for livet - PI, såfremt der etableres en foreningskonstruktion.

Tilskuddet er forbundet med, at projektet skal opstartes 2021

Note 2: Kontingenter kr. 375 årligt, progressivt i forhold til en 3-årig medlemsfremgang, se Beskrivelse & Økonomi **side 6**.

Note 3: Kurser, rekvisitter og aktivitetsudgifter gøres udgiftsneutrale gennem pulje- og fondsansøgninger

Note 4: Foreningen får en administrativ driftsaftale med Fredericia Idrætsdaghøjskole

Note 5: Udgiftsneutralt for foreningen - dækkes af Fonds- og puljeansøgninger

Note 6: Kontorudstyr, telefoni, IT o.lign.