

# Motionsvenner for psykisk sårbare

- en evalueringsrapport marts 2014

*"Jeg har haft nogle angsttilfælde nogle gange, hvor jeg ikke har turdet gå ud. Og der hjælper det jo lidt, når man går sammen med en. Så det styrker psyken lidt, kan man jo sige."*

*bruger*

*"Mødet med en psykisk syg har været interessant og lærerigt, det at lære en anden at kende som er så anderledes. Jeg er blevet mere rummelig af det. Og jeg ville aldrig have mødt en som [brugeren], hvis ikke det havde været i dette projekt."*

*motionsven*

## Indledning

'Motionsvenner for psykisk sårbare' har til formål at fremme fællesskab omkring motion for mennesker med en psykisk sårbarhed og derigennem øge deres livskvalitet. Projektet er blevet gennemført som et pilotprojekt i perioden 1. marts 2014 – 28. februar 2014. Her er samarbejdsgrundlaget blevet skabt, de første motionsvenner er blevet matchet, og forløbet er blevet evalueret.

Evalueringen er gennemført af projektets koordinationsteam og skal bidrage til at kvalificere rekrutteringen og forsamtalerne med nye brugere og frivillige, give en pejling i forhold til, hvordan projektets koncept fungerer i forhold til dets formål, og gerne bidrage med en retning for den videre udvikling. Der er gennemført kvalitative interviews med samtlige 6 brugere og 8 frivillige, som har deltaget aktivt i en motionsvennerelation eller på gåholdet inden 1. februar 2014. Evalueringen tager afsæt i de tre aspekter af livskvalitet, som projektet fra begyndelsen har haft til formål at fremme blandt brugerne, nemlig fysisk, psykisk og social trivsel. De centrale aspekter i konceptet, én-til-énfrivillighed samt gensidighed mellem motionsven og bruger, er temaer, der går igen gennem analysen.

I det følgende beskrives først projektets aktiviteter og organisering, dernæst evalueres det med udgangspunkt i den kvalitative undersøgelse, og til sidst peges der på fremtidsperspektiverne i projektet med afsæt i de gennemførte interviews.

### Hvad er 'Motionsvenner for psykisk sårbare'?

'Motionsvenner for psykisk sårbare' er et bredt forankret, lokalt samarbejdsprojekt i Hillerød, der understøtter mennesker med en psykisk sårbarhed i at opleve fællesskab med andre i lokalsamfundet gennem motion. En bruger og en frivillig motionsven matches ud fra fælles ønsker til motionsform om f.eks. at gå, løbe, cykle, svømme eller træne sammen. Andre mødes i grupper omkring aktiviteter, der er tilpasset mennesker med en psykisk sårbarhed, fx en ugentlig gåtur eller yoga.

Projektets formål er at bidrage til at øge livskvaliteten blandt mennesker med en psykisk sårbarhed, bryde social isolation og styrke deres oplevelse af at mestre eget liv. Motionsvennerelationen fremmer brugerens oplevelse af at kunne deltage i og bidrage til fællesskaber udenfor psykiatريفoreninger og kommunale institutioner. Det at mødes om en fælles fysisk aktivitet skaber grobund for relationer karakteriseret ved mest mulig ligeværdighed og gensidighed til glæde for både brugeren og den frivillige. Én-til-én-frivilligheden giver både fleksibilitet og plads til de, der ikke kan rumme større grupper af mennesker.

Projektet er blevet gennemført i 2013 med støtte fra PUF-puljen under Social- og Indenrigsministeriet og Jascha Fonden som et samarbejdsprojekt på tværs af foreninger, kommunale institutioner og frivilligcenter til gavn for mennesker med en psykisk sårbarhed i Hillerød. De involverede parter er Center for socialpædagogik, -psykiatri og hjerneskade, Center for beskyttet beskæftigelse, Sind Nordsjælland, Bedre Psykiatri, Den boligsociale Fond, Idræt for Sindslidende (Dansk Arbejder Idrætsforbund), Hillerød Motionsvenner og Frivilligcenter Hillerød. Projektet er udviklet med inspiration fra Hillerød Motionsvenner, hvor frivillige motionsvenner støtter ældre i at dyrke motion i eller med udgangspunkt i eget hjem.

Der er sikret midler til projektets videre udvikling med økonomisk støtte fra Helse Fonden til projektet: 'Motionsvenner for psykisk sårbare – et brobygningsprojekt', i perioden 1. marts 2014 – 28. februar 2015, hvor der skal arbejdes for en bæredygtig organisering og drift af indsatsen gennem oprettelse af en

forening eller en selvorganiserende gruppe, der bygger videre på det brede lokale tværsektorielle samarbejde.

## Status

Primo februar er der blevet gennemført følgende:

- Forsamtaler med 21 brugere
- Forsamtaler med 15 motionsvenner, tre (potentielle) holdinstruktører og fire koordinationsfrivillige
- Seks match blev etableret mellem én motionsven og én bruger, som efterfølgende har mødtes gennem en periode omkring at gå, løbe, cykle eller vægttræne sammen. Et match træner i Trollesbros gymnastiksal.
- Yderligere to matchesamtaler blev gennemført, men medførte ikke et motionsforløb pga. pludselig fysisk sygdom eller problemer med koordinering af kalendre.
- Tre brugere og to motionsvenner mødes på et åbent gåhold en gang om ugen.
- To frivillige yogainstruktører påbegyndte pr. primo februar et yogaforløb over 10 gange med 6 brugere og 1 frivillig som deltager.

## Projektets organisering

'Motionsvenner for psykisk sårbare' er forankret i Frivilligcenter Hillerød, hvor en lønnet medarbejder har samlet et koordinationssteam af frivillige med baggrunde inden for psykologi, sundhedsvidenskab og projektledelse, og hvor også frivilligcentrets øvrige personale har bidraget løbende. Frivilligcentret har således haft ansvar for: Projektkoordinering og -udvikling, PR, gennemførelse af for- og matchesamtaler, afholdelse af introkursus og frivilligaftner, sparring til frivillige, afholdelse af følgegruppemøder og styregruppemøder og løbende inddragelse af nye samarbejdspartner

- *Foreningerne SIND Nordsjælland, Bedre Psykiatri og Den boligsociale Fond*: Rekruttering af brugere blandt deres medlemmer samt deltagelse i følgegruppe. Angstforeningen har givet tilsagn om faglig sparring
- *Center for socialpædagogik, -psykiatri og hjerneskade samt Center for beskyttet beskæftigelse* (kommunale tilbud på Trollesbro): Faglig sparring omkring forberedelse af de frivillige og kommunikation med målgruppen til koordinationssteamet, rekruttering af brugere, adgang til lokaler samt deltagelse i følgegruppe og styregruppe
- *Idræt for sindslidende (Dansk Arbejder Idrætsforbund)*: Faglig sparring i forhold til udvikling af motionskoncept, planer om foreningsdannelse m.v., undervisning på introkursus for motionsvenner og deltagelse i følgegruppe.
- *Lokale uddannelsesinstitutioner* (UCC Nordsjælland og SØPU): Formidling af muligheden for at blive motionsven, instruktør eller bruger

Matchningsprocessen foregår på følgende måde:

**Forsamtaler:** 1-2 personer fra koordinationssteamet afholder forsamtale med bruger hhv. frivillig i frivilligcentret eller evt. på Trollesbro eller i brugerens hjem

**Introkursus:** Den frivillige deltager i et introkursus om psykiske lidelser og motion. Motionsvennerne skal ikke agere fagpersoner, men de skal have en enkel, grundlæggende introduktion til psykiske lidelse og ikke mindst konkrete situationer, der kan opstå, og viden om, hvordan man kan håndtere sådanne

situationer. (Koordinatorerne kan i konkrete tilfælde vurdere, at et match kan etableres, uden at den frivillige på forhånd har deltaget i kurset.)

**Matchning:** Koordinatorerne skaber et match 'på papiret' og inviterer de to parter til en matchsamtale, hvor der forventningsafstemmes og laves en aftale omkring bl.a. motionsform, hyppighed, mødested, evalueringsform og evt. forløbsperiode. En forsamtale er blevet gennemført i brugerens hjem, to forsamtaler i Trollesbros lokaler af hensyn til brugeren, mens de øvrige forsamtaler er gennemført i frivilligcentret.

**Aktivitet:** De to parter mødes og dyrker motion sammen ud fra deres fælles aftale. Telefonisk kontakt foregår gennem frivilligcentret, med mindre parterne selv vælger at udveksle telefonnumre.

**Sparring:** Den frivillige har mulighed for at deltage i frivilligsamling ca. hver 4. måned, samt at modtage sparring fra en koordinator og om nødvendigt en person med professionel erfaring inden for psykiatrien.

## Deltagernes forventninger og oplevede udbytte

Ved forsamtalen beskriver brugerne, hvorfor de ønsker at få en motionsven. Ved evalueringssamtalerne fortæller de, hvad de har fået ud af at deltage indtil videre, hvordan det har været at deltage, og om de har evt. ændringsforslag til konceptet.

### Hvorfor søger brugerne en motionsven?

Brugerne peger på flere forskellige motiver til at få en motionsven eller komme på et motionshold:

- Brugeren ønsker at komme i form
- Brugeren ønsker at tabe sig
- Brugeren savner at dyrke en bestemt motionsform, som han eller hun tidligere dyrkede
- Det er tiltalende at dyrke motion sammen med en person, større grupper virker uoverskuelige
- Det er svært at komme afsted alene, aftalen hjælper til at motionere
- Det er gratis at deltage i projektet
- Bostøtten eller kontaktpersonen har anbefalet projektet
- Brugeren har hørt om projektet på Trollesbro eller i Sind-huset

### Brugernes udbytte

I evalueringen ser deltagerne tilbage på den relativt korte periode, de har dyrket motion med deres motionsven. Det er forskelligt fra person til person, på hvilke områder de oplever en forskel.

#### *Fysisk udfoldelse og forandring*

En bruger fortæller, at hun ikke kommer udendørs for andet end at købe ind og gå til lægen. En anden bruger fortæller, at hun aldrig ville gå så langt alene, og da hun ønsker at tabe sig er det vigtigt for hende at få brugt sin fysik. For en kvinde er deltagelsen i gåholdet blevet en anledning til at gå med stave, hvilket hendes læge har anbefalet hende at gøre. Det får hun ikke gjort ellers.

Det er ikke bare omfanget af fysisk udøvelse på fx ugentlig basis, brugerne påpeger, flere oplever også en generel fysisk forandring. En kvinde føler sig bedre tilpas i hverdagen rent fysisk. En anden vurderer, at kombinationen af det at få en motionsven og at tage andre initiativer, fx at gå til gymnastik, tilsammen har givet hende et bedre helbred.

#### *Den sociale relation*

Flere af brugerne beskriver både det fysiske udbytte og den sociale dimensions betydning. For en bruger er relationen til motionsvennen en anledning til at høre om hverdagslivet hos et medmenneske i en helt anden livssituation. Det er en positiv oplevelse for hende at høre om familieliv m.v. En anden bruger oplever relationen til motionsvennen som præget af accept og et fravær af fokus på de handicap, som i andre sammenhænge kan skabe distance fra omverdenen. En tredje bruger fortæller, at relationen til motionsvennen styrker oplevelsen af at have kontakt til andre fra lokalområdet. Også det gensidige i relationen peges på som en gevinst ved at deltage i projektet. På spørgsmålet om, hvorvidt de kan give hinanden noget, når de er sammen, svarer hun:

*Det kan vi. Helt sikkert. Meget. Vi griner meget. Det er dejligt. Hun har set min kat og min lejlighed.*

Her har relationen en oplevet ligeværdighed og får værdi i sig selv. Der er fra brugerens side en glæde over at kunne dele humor, og at motionsvennen får kendskab til hendes øvrige liv. På den måde rummer relationen træk af en vennerrelation.

#### *Forandring i humør og psyke*

Også mentalt eller psykisk velvære bliver nævnt som et udbytte af deltagelsen. En deltager fortæller:

*Jeg har haft nogle angsttilfælde nogle gange, hvor jeg ikke har turdet gå ud. Og der hjælper det jo lidt, når man går sammen med en. Så det styrker psyken lidt, kan man jo sige.*

Motionsvennerrelationen gør det muligt for brugeren at komme ud også på tidspunkter, hvor han ikke føler sig helt ovenpå. Ifølge brugerens udtalelse handler det ikke om at blive mindre selvstændig, men netop oplevelsen af at være mindre sårbar i situationen.

Den faste aftale er også en hjælp for en bruger til at få struktur på hverdagen. Hun skal helst have en aftale hver dag, men har ikke noget netværk i byen, fortæller hun. Andre oplever at se frem til aftalen med motionsvennen:

*Det, at jeg glæder mig til det, er faktisk rimeligt stort. At glæde sig til noget.*

Blot det at have noget at se frem til og oplevelsen af at mærke lysten til noget kan i sig selv gøre en mental forskel i hverdagen.

#### *Empowerment*

En bruger fortæller, at hun vender de tanker, hun tumler med i hverdagen, med sin motionsven:

*Det er et sødt menneske at tale med. Så hvis der er et eller andet, så kan man tale med personen om det, og så lægge det ind i sin hverdag. Det synes jeg gør en forskel. Hvis vi taler om et eller andet – og vedkommende gør sådan eller sådan og - det var en god*

*idé - det gør jeg også så (...) Jeg bliver rigtig glad, når jeg tænker på [at vi skal gå sammen]. Det gør noget ved humøret.*

Fællesskabet omkring det at gå giver anledning til at drøfte, hvad der rører sig hos brugeren. Ved at spejle sig i motionsvennen som et menneske, der kommer ud for parallelle situationer, styrkes brugerens oplevelse af, at det er muligt at lade sig inspirere af hinanden. Her bliver den sociale dimension anledning til, at brugeren bliver opmuntret til selv at håndtere udfordringer i hverdagen, dvs. empowerment.

Andre brugere understreger, at det ofte er dem, der bestemmer, hvilken rute de skal gå:

*Hvis det er [min tur], så er det mig, der bestemmer ruten. Og de andre to bestemmer også ruter. Det taler vi om, når vi skal gå – næste gang er det dig der bestemmer ruten. Og jeg kender Hillerød. Så det kan jeg godt lide (...) Så bestemmer man lidt. Det kan jeg godt lide.*

Det giver denne bruger en oplevelse af at have indflydelse på aktiviteten på lige fod med de to motionsvenner. På den måde får aktiviteten præg af at være en ligeværdig aktivitet, som alle får noget ud af, bidrager til og præger.

En kvinde har desuden netop selv været ude at gå en tur alene for første gang i flere år, noget hun ofte gjorde før hun blev syg. Hun ser det selv som en direkte følge af at have fået en motionsven. På den måde styrker motionsvennerelationen ikke blot den fysiske udfoldelse, som er en del af projektet, men har potentiale til at fremme kvindens mestring i hverdagen og adgang til det omkringliggende nærmiljø.

### **Hvad mindsker brugernes motivation?**

En af brugerne fortæller om, hvordan han mistede motivationen for at fortsætte i motionsvennerelationen. Bl.a. medførte motionen smerter i knæerne, og han opdagede, at han havde mistet interessen for at løbe. Det er således vigtigt at være opmærksom på, at motivation og behov kan ændre sig.

De øvrige brugere peger ikke på forhold, som de synes, kunne forbedres. De giver udtryk for at være glade for at deltage i projektet og ønsker fortsat at indgå i den hidtidige motionsvennerelation. Et par af dem håber på et senere tidspunkt at være i stand til at mødes to gange om ugen.

### **De frivilliges udbytte**

Nogle af de samme temaer går igen i de frivilliges beskrivelser af deres udbytte af at være motionsvenner. Samtidig er et tema, der går igen, ønsket om at gøre en forskel.

#### *Motion og naturoplevelser*

At man også selv kan få udbytte af aktiviteten fremhæves af nogle frivillige:

*Jeg har set områder af Hillerød, jeg aldrig har været i før. Jeg er nysgerrig af natur og har et lille vægtproblem. Så det er godt. Ikke nok med at man giver en anden en god oplevelse, man giver også sig selv en god oplevelse. Så det er en win win-situation.*

Her fremhæves den oplevelsesmæssige og fysiske gevinst for den pågældende motionsven. For andre er det en motivationsfaktor at lære andre mennesker i Hillerød at kende og dermed opleve sig som lidt mere lokal.

#### *At gøre en forskel for et medmenneske*

Andre understreger, at de ikke selv får så meget ud af aktiviteten, og at det heller ikke er et mål for dem. Deres motivation ligger tværtimod i at hjælpe andre i gang, som ikke har deres eget motionsniveau. Ønsket om at hjælpe kan også have en social dimension:

*At være sammen med andre, som har brug for det, det synes jeg er godt. Det er hyggeligt. Og så kan vi sludre (...) Det er rart, når der er nogen der har brug for det.*

Denne motionsven fortæller både, at det er hyggeligt at snakke sammen, hvilket indikerer ligeværdighed, og samtidig motiverer det hende, at den anden person har brug for hende. Her er gensidigheden og oplevelsen af at gøre en forskel tættere forbundne.

#### *At få indblik i og forståelse for det at have en psykisk lidelse*

Det at blive motionsven har også været anledning til at lære noget om andre mennesker:

*Mødet med en psykisk syg har været interessant og lærerigt, det at lære en anden at kende som er så anderledes. Jeg er blevet mere rummelig af det. Og jeg ville aldrig have mødt en som [brugeren], hvis ikke det havde været i dette projekt.*

Denne motionsven fortæller, hvordan hun selv er blevet præget af mødet med et medmenneske, der har en psykisk sårbarhed. Det har ikke blot givet et indblik i noget, hun oplever som en hidtil ukendt form for tilværelse, men har præget hende selv som menneske.

At der er motionsvenner, der i projektet er kommet i berøring med et menneske med en psykisk lidelse for første gang, kan ses som en konkret måde aftabuiseringen og rummeligheden i forhold til psykiske lidelser i samfundet fremmes på.

### **Hvad kan mindske de frivilliges motivation?**

Fordi de frivillige motiveres forskelligt, er det også forskelligt, hvad der kan mindske motivationen til at være motionsvenner. Mens nogle motiveres af at kunne være der for brugere, der har et stort behov for samtale, peger en frivillig på, at det kan være udfordrende at finde samtaleemner. Her kan der opstå et dilemma hos motionsvennen i forhold til, i hvor høj grad denne skal udfordre brugeren til at blive optaget af tematikker der rækker ud over dennes egen livsverden.

Andre motionsvenner er blevet overraskede over, hvor dårligt konditionsniveauet hos brugeren er, men har accepteret ikke selv at få så meget fysisk udfoldelse ud af relationen og fokuserer i stedet på, hvad brugeren får ud af relationen.

## Projektets gennemførelse

Konceptet i 'Motionsvenner for psykisk sårbare' består i grundig matchning og forventningsafstemning, fleksibilitet i forhold til tid, sted og form for fysisk aktivitet, anonymitet som udgangspunkt, enkel uddannelse og mulighed for individuel og fælles sparring til de frivillige. Hvordan lykkes projektet med at gennemføre disse elementer i praksis – og hvilke dele af konceptet kan med fordel videreudvikles?

### Processen fra henvendelse til match

Både brugere og motionsvenner giver udtryk for, at den individuelle forsamtale er vigtig. Det giver tryghed at vide, at matchet sker på baggrund af kendskab til begge parter. Dog mener en leder af gåholdet, at matchsamtaler mellem frivillige og brugere på gåholdet er unødvendige.

En motionsven oplevede det som lidt kunstigt og formelt, at matchsamtalen foregik i frivilligcentret. Hun foreslår, at man fremover afholder matchsamtaler i borgerens hjem.

Erfaringen fra det match, der blev gennemført i borgeren hjem, (og ikke blev realiseret efterfølgende,) er, at placeringen har stor betydning for matchsamtalen og relationen mellem bruger og motionsven. Brugeren fremstår som 'værten', der kan byde på te, og motionsvennen får hurtigere indblik i den andens tilværelse. Samtidig kan man overveje, om ikke der er en sårbarhed indbygget i denne metode. Hvis ikke matchet bliver til noget, har brugeren nået at give det mere af sig selv til en fremmed person, som han eller hun ikke ser igen.

#### *Passer matchene?*

Flere brugere og frivillige kommenterer på, at de har været heldige med deres match. Nogle frivillige oplever en mindre grad af gensidighed end forventet, enten i form af samtaleemner eller fysisk bevægelse, men har i nogen grad tilpasset deres forventninger og ønsker at fortsætte relationen.

Et af de indgåede match kom aldrig længere end til matchmødet, da den frivillige havde for travlt til at indgå i et fast forløb. De øvrige match er blevet gennemført. To forløb blev afbrudt efter en periode. I det ene match kom motionsvennen i arbejde, så det ikke var muligt at finde et fælles tidspunkt at mødes. Her fik personen en ny motionsven. I det andet match opstod der forskellige ønsker til motionsformen.

Fire brugere er p.t. på venteliste, fordi der ikke er motionsvenner, der passer til dem hvad angår motionsform, alder eller geografi.

#### *Kontakten til koordinatorene*

En præmis i projektet har naturligvis været, at der ikke er nogen garanti for at blive eller at få en motionsven. Hvis der ikke er en person, der matcher ønsker og behov, kommer man på venteliste. Dette bliver deltagerne orienteret om under forsamlingen. To motionsvenner, som ventede på at blive matchet i flere måneder, ville gerne have modtaget hyppigere orientering undervejs, mens et par andre tidligere afventende motionsvenner har været godt tilfredse med kontakten til frivilligcentret og fundet den tilpas informativ.

Det skal tilføjes, at nogle af de brugere og frivillige, der endnu ikke er blevet matchet, og derfor heller ikke er blevet interviewet, har givet udtryk for, at de gerne ville have mere løbende kontakt, mens andre oplever, at omfanget har været passende. Ingen af de afventende frivillige og brugere har givet udtryk for, at de har mistet lysten til at være motionsven, men et par af de frivillige har pga. fx nyt arbejde valgt at være passive i projektet.

De interviewede motionsvenner oplever i øvrigt koordinatorene som tilgængelige, og flere tilføjer, at de er glade for at komme i frivilligcentret.

### **Forventningsafstemning**

Forventningsafstemning finder sted i alle motionsvennerelationer, men på forskellige måder. Alle går igennem en forventningsafstemning under matchmødet som et minimum. Ud over at der kan være forskellige ønsker til aktivitet og ramme, kan motionsvennen komme til at have ambitioner på brugerens vegne eller have en forventning om en gensidighed i relationen, som brugeren ikke har overskud til.

I nogle motionsvennerelationer har det været tilstrækkeligt fra begyndelsen at fastlægge aktivitetens forløb og varighed. Andre har en aftale om, at brugeren, når de mødes, kan give udtryk for, hvis de har 'en dårlig dag' eller får brug for pauser undervejs. Andre igen har som fast programpunkt, at motionsvennen spørger brugeren om, hvordan vedkommende har det, inden motionen begynder, og så tilpasser den dertil. Disse personer giver udtryk for, at forventningsafstemningen er både afgørende og tilstrækkelig.

I en motionsvennerelation mistede en bruger lysten til at udføre den aftalte type aktivitet og besluttede til sidst at afbryde aktiviteten. Både motionsven og bruger ønsker fortsat at deltage i 'Motionsvenner for psykisk sårbare', hvis der er en eller flere andre personer med de samme ønsker til aktivitet. Begge har understreget nødvendigheden af i højere grad at prioritere forventningsafstemning undervejs i forløbet.

### **Kontakt gennem frivilligcentret**

Nogle brugere og motionsvenner har oplevet det kunstigt eller besværligt at skulle kontakte hinanden gennem frivilligcentret og har efter kort tid udvekslet telefonnumre. Andre har oplevet det som en tryghed at være anonym som udgangspunkt, eller som en befrielse kun at skulle forholde sig til ét telefonnummer i projektet. I et enkelt tilfælde var der brug for at aflyse på et tidspunkt, hvor frivilligcentret var ferielukket, og hvor dette ikke var blevet meldt ud til deltagerne. Det resulterede i, at en motionsven gik forgæves, men dog kunne få besked af brugerens pårørende på bopælen.

### **Fleksibilitet og fast aftale**

Både bruger og frivillig fortæller ved forsamlingen, hvilke ønsker, de har til aktivitet, tidsramme, sted m.v. Alle har udtrykt stor tilfredshed med denne mulighed for at finde en motionsform og ramme, som passer dem selv og motionsvennen.

Samtidig beskriver flere brugere det som afgørende, at der er en fast aftale. Det hjælper dem til at få dyrket motion, som de er meget motiverede for, men har svært ved at 'tage sig sammen' til i hverdagen. En bruger fortæller, at hun føler sig forpligtet over for den person, som frivilligt lægger tid i at mødes, og at det er forventningen fra denne, der gør, at det lykkes at komme afsted. For flere andre brugere betyder den faste aftale, at der er noget at se frem til, eller at der er et fast element i ugen, der er med til at skabe en fornemmelse af rytme.

### **Uddannelse og sparring**

Uddannelsen af de frivillige er beskrevet i afsnittet 'Projektets organisering'.

### *Introkursus*

I evalueringen af introkurset skrev deltagerne, at de oplevede sig tilstrækkeligt klædt på til opgaven, og i interviewene siger flere, at det gav en tryghed at have deltaget i kurset. Adspurgt om vægtningen af temaer fortæller et par frivillige, at de oplevede, at der var meget fokus på ekstreme situationer i et af oplæggene, og at de oplevede, at det skabte en lidt for alvorlig eller problematiserende stemning omkring det at være motionsven.

En anden motionsven oplevede kurset som meget positivt, men at det ikke kan stå alene:

*Det var meget inspirerende. Jeg blev overrasket over hvor lidt jeg ved (...) Vildt spændende og rigtig godt, det oplægsholderen sagde (...) (Underviseren) kan godt sige: "De (psykisk sårbare) tager mange indtryk ind og kan blive overvældede." men når man så står i en lille bitte situation som min (...) så er det lige pludselig – nå, det er det det betyder. Det er sådan en åbenbaring – nååh, aaah, okay (...) Det er det eneste, hvor jeg ikke følte mig godt nok klædt på, ikke at det er jeres skyld, jeg har fået det vide, det med indtrykkene. Men det var der – ah, det er det det betyder. Jeg skulle lige prøve det, ikke?*

Kurset giver altså en grundlæggende viden, der understøtter og sætter perspektiv på de erfaringer, man efterfølgende kan komme til at høste i praksis.

### *Frivilligsamling*

Fire motionsvenner deltog i frivilligsamlingen i november, hvor en frivillig fagperson holdt oplæg om bl.a. angst og skizofreni med udgangspunkt i deltagernes spørgsmål og tanker.

En deltager fortæller, at hun på dette møde både fik plads til at vende sine egne tanker om det tidligere at have været tæt på et menneske med en psykisk lidelse. Hun blev bevidst om, hvordan hun kunne forholde sig til sin egen bagage og slippe noget af den betænkelighed, hun havde haft ved at gå ind i relationen til et menneske med en psykisk lidelse. En anden deltager fortæller, at han fik svar på nogle af de mange spørgsmål, han gik med, fordi han ikke har været særligt meget i berøring med psykisk sårbarhed. For en tredje deltager blev det anledningen til at vedligeholde relationen til projektet, selv om hun endnu ikke var blevet matchet med en bruger.

En motionsven var ikke i stand til at deltage i introkurset og oplever ikke noget behov for at mødes med andre frivillige. Hun har en faglig baggrund i psykiatrien og ønsker at bruge den tid, hun har til rådighed som frivillig, på at være sammen med brugere, der har det svært.

### *Sparring*

Et par motionsvenner har uformelt vendt et par situationer med koordinatoren i frivilligcentret, ligesom koordinationsteamet i et enkelt tilfælde har modtaget sparring fra den tilknyttede fagperson. Flere motionsvenner, der ikke har benyttet sig af muligheden, kommenterer på, at det er en tryghed at vide, at det er muligt at ringe til frivilligcentret.

Desuden har de evaluerende interviews muligvis fungeret som en anledning til at reflektere over den læring, der er sket i processen for den enkelte frivillige, og koordinatorene har efterfølgende kunnet give uformel sparring eller feedback på de temaer, som interviewpersonen bragte op, hvor de har vurderet det relevant.

## En større fællesskabsdimension i fremtiden?

Med henblik på den videre udvikling af projektet, hvor det er hensigten, at der dannes en selvorganiserende gruppe eller en forening, er brugerne og de frivillige blevet spurgt om deres eventuelle ønsker til fællesskab blandt både brugere og frivillige og internt blandt de frivillige.

### *Fællesskab på tværs af frivillige og brugere*

Der er flere brugere, der godt kunne tænke sig fælles enkeltstående aktiviteter, hvor man mødes på tværs af motionsmatch. En bruger fortæller:

*Hvis det kostede noget ville det være ret udelukket. Jeg er som sagt ret presset i min hverdag og skal passe på, hvad jeg siger ja til. Men det ville helt klart interessere mig rigtig meget, og jeg vil rigtig gerne med. Og specielt når det er gratis, så er det en mulighed (...) Det kunne være på tværs af alder. Det er selvfølgelig fedt, hvis der er nogle unge, men det kunne også sagtens være alle mulige andre.*

Også frivillige kommenterer relevansen af fælles aktiviteter for brugerne: Det kan være en tryk indgangsvinkel til at opleve fællesskab, det kan give samtaleemner til de efterfølgende gåture, og det kan skabe grobund for venskaber mellem brugerne.

Flere frivillige har konkrete forslag til, hvilke fælles, enkeltstående aktiviteter, man kunne afholde. Kajaksejling, udflugter, cykelture, aktiviteter i skoven, løbeture og gåture nævnes, og også aktiviteter, der ikke er motionsrelaterede nævnes af en frivillig, bl.a. en biograftur, en musikoplevelse eller en færgetur.

En motionsven overvejer, om brugerne vil have lyst til at deltage i aktiviteter, der involverer flere mennesker, men påpeger samtidig, at det efterfølgende vil kunne give samtaleemner til gåturene. En anden motionsven udtaler:

*Min erfaring er, at det er en til en, der batter, giver noget. De har svært ved de store arrangementer. Det kan godt være, når der er en tredje fælles, en motionsaktivitet, så er det nemmere at få dem med.*

Der er således forskellige ønsker og perspektiver i spil i forhold til fælles aktiviteter.

### *Fællesskab med andre frivillige?*

Også det at mødes oftere med andre motionsvenner, er en tanke, der tiltaler flere frivillige:

*"[Det ville være fint med] flere aktiviteter mellem motionsvennerne måske, men kun hvis man havde tid. Gerne uden koordinatorene, så man bare følte sig som en gruppe. En fast dag om måneden kunne man måske mødes. Her ville der også være mulighed for at bygge venskaber."*

Dette udsagn lægger op til det, som målet om oprettelse af en forening eller en selvorganiserende gruppe netop vil understøtte: En større selvstændiggørelse af projektet, så det i høj grad opleves som et lokalt fællesskab med motion som omdrejningspunkt.

En frivillig har ikke behov for gentagne gange at mødes med de andre frivillige:

*Jeg er nok der, hvor det ikke er det jeg vil prioritere højest. Jeg vil nok, fordi jeg er nysgerrig, komme en enkelt gang. Jeg tror der bliver for mange mennesker, til at jeg tænker, hvem er det lige jeg skal snakke med her. Jeg kender for få, og jeg ved ikke lige, hvad jeg skal bruge det til. Selvfølgelig hvis der er nogle oplæg, hvor jeg tænker, det har jeg lige brug for at høre noget om.*

Nogle frivillige ser altså deltagelsen i projektet som en anledning til at være en del af et lokalt fællesskab, mens en frivillig har nok i at være frivillig, men samtidig er opmærksom på den potentielle værdi i at blive dygtiggjort i forhold til den frivillige indsats gennem det at komme til et fælles arrangement.

*Behov for en forening eller selvorganiserende gruppe?*

Der er opbakning til oprettelsen af en forening eller en selvorganiserende gruppe blandt begge grupper, primært som ramme for de førnævnte fælles aktiviteter for brugere og frivillige og for frivilligruppen i sig selv. Flere vil gerne organisere fælles idrætsaktiviteter. Færre er i udgangspunktet interesserede i at have en koordinerende og bestyrelsesrelateret funktion.

### **Stort potentiale – og behov for frivillige organiserende kræfter**

Et centralt indsatsområde bliver derfor at finde de personer, som kan være med til at skabe rammer for fælles aktiviteter og indgå i det koordinerende og det administrative arbejde, som en større selvstændiggørelse af 'Motionsvenner for psykisk sårbare' vil kræve. Evalueringsprocessen har blot understreget relevansen af at fremme små og større fællesskaber omkring motion for mennesker med en psykisk sårbarhed. Det fremmer fysisk, psykisk og social trivsel hos deltagerne selv efter en relativt kort periode. Ønsket om endnu mere fællesskab og aktivitet er til stede hos en række af de aktive brugere og frivillige, og flere afventer et passende match. Også disse brugere vil oplagt kunne få glæde af fællesaktiviteter, mens de venter på at få en motionsven.

I et samspil mellem foreningers kendskab til deres medlemmer, kommunale tilbuds faglige kendskab til deres brugere, frivillige ildsjæle og støtte til koordinering og ledelse fra frivilligcentret har 'Motionsvenner for psykisk sårbare' potentiale til at vokse i både omfang, aktivitetsformer, samarbejdsflader og langsigtet lokal forankring.

## **Et koncept, der grundlæggende fungerer – med plads til forbedringer**

Grundlæggende virker konceptet i 'Motionsvenner for psykisk sårbare' til at fungere. Det er fleksibelt, hvor der er brug for fleksibilitet, og der skabes rammer, hvor der er behov for rammer. Der gives et obligatorisk introkursus med tilbud om opfølgning og sparring i det omfang, det er relevant. Matchningsforløbet ser ud til at fungere godt. Samtidig giver undersøgelsen anledning til en række ændringer eller overvejelser:

- **Kontakt til dem, der venter:** Der skal tages hyppigere kontakt til de brugere og frivillige, der står på venteliste, og som ønsker det, enten telefonisk eller pr. e-mail. Matchningskonceptet vil uundgåeligt medføre, at nogle brugere og frivillige vil komme til at vente på et match – og måske

aldrig får det. Gennem jævnlig kontakt kan interessen fastholdes, og der vil være en anledning til aktivt at melde fra, hvis man ikke længere er interesseret i at vente på et match.

- **Forventningsafstemning:** Det, at målgruppen har en psykisk sårbarhed af den ene eller anden slags, gør det endnu vigtigere at aftale, hvornår og hvordan forventningsafstemning foregår. Sårbarheden kan gøre det særligt svært for nogle at tage udfordringer og ændringer i ønske op. Der skal være konkrete aftaler om, hvordan forventningsafstemning foregår i alle match. Desuden kan man overveje at indføre den praksis, at en koordinator skal kontakte bruger og motionsven få uger efter at matchet er skabt og spørge begge parter til, hvordan det går i forløbet. Desuden er det vigtigt, at koordinatorene straks tager initiativ til at samle op, så snart et forløb afbrydes.
- **Introkurset:** Der skal lidt mere fokus på det 'almindelige' motionsvenneforløb på introkurset, så ekstreme situationer ikke kommer til at fremstå som det forventelige, men kun berøres kort.
- **Kontakt gennem frivilligcentret:** Det skal formidles i tide, hvornår frivilligcentret holder ferielukket, for de match, der ikke har hinandens telefonnumre – og aftales hvordan de alternativt kommunikerer. Det skal overvejes, om alle motionsvenner og brugere skal opfordres til at udveksle telefonnumre efter fx en måned.
- **Sparring:** Valgfriheden ift. at deltage i samlinger efter introkurset understøtter tanken om en fleksibel ramme for frivillighed. Samtidig gør den det nødvendigt at være opmærksom på trivslen i de enkelte motionsvennerelationer. Det kræver dels en grundig matchning, dels en aktiv og opsøgende indsats fra koordinationsteamet. Det betyder samtidig, at det er vigtigt, at det er muligt at tale med en koordinator eller fagperson, når man har stået i den uvante situation. De frivillige er klædt på til gå ud og opnå erfaringer på egen hånd, men ikke til at *skulle* kunne klare sig selv uden mulighed for sparring, og der ligger et ansvar i koordinationsteamet i at tage hånd om dette vilkår. Det er samtidig de færreste frivillige, der har benyttet sig af muligheden for at få sparring.
- **Fællesskabsaktiviteter:** Det er oplagt at skabe åbne fællesskabsaktiviteter, hvor både frivillige og brugere kan deltage.
- **Inddragelse af frivillige i organiseringen:** De nuværende frivillige og brugere viser ikke særligt stor interesse for at bidrage til det organisatoriske arbejde i projektet. Der er derimod positiv opbakning i forhold til at løse konkrete praktiske opgaver og at stå for fællesaktiviteter m.v. Det er derfor oplagt i højere grad at inddrage frivillige i forhold til sådanne afgrænsede og/eller motionsrelaterede opgaver.