

Inspiration til foreninger om brobygningsaktiviteter

Nedenstående inspirationen kan både bruges, hvis I har lyst til at oprette særlige hold for målgruppen, men også hvis I gerne vil blive klogere på, hvordan I gør det nemmere for målgruppen at blive en del af de tilbud, som I kører i forvejen. Det er ikke en udtømmende liste, men nogle fokusområder, som forhåbentlig kan inspirere jer.

Målgruppen

I Aktive Fællesskaber er målgruppen borgere med hjertekarsygdom, type-2 diabetes og/eller svær overvægt, som har været gennem et genoptræningsforløb, rehabiliteringsforløb eller et forebyggelsestilbud i kommunen. Det drejer sig om ca. 3-400 borgere årligt. Efter endt kommunalt forløb er udfordringen for mange herefter at vedligeholde de nye vaner. Det er langt nemmere at fastholde gode vaner for fysisk aktivitet, hvis man bliver en del af et aktivt fællesskab. Den største hindring for mange er ofte, at de ikke har lang erfaring med at dyrke motion og ikke er vandt til at være med i en forening.

Det gør, at I som forening med fordel kan have ekstra fokus på, at de hurtigt føler sig som en del af fællesskabet, og at træningen kan tilpasses den enkelte (f.eks. mindre banestørrelse, øvelser man kan lave i eget tempo, lidt flere pauser).

At nogle borgere lider af en kronisk sygdom, skal ikke nødvendigvis være i fokus på holdet ude i jeres forening. Instruktører og andre frivillige skal ikke være sygeplejersker og vide en masse om symptomer og behandling. Det har borgerne selv styr på. Hvis frivillige og foreninger føler sig utrygge ved at have borgere med forskellige sygdomme på deres hold, så vil brobygger Julie og de andre sundhedsprofessionelle i kommunen meget gerne sparre og støtte med det, der er behov for. F.eks. vil det for mange hjerteborgere ofte være angsten og utrygheden ved at blive forpustet, som de frivillige skal håndtere, mere end special tilrettelagt træning.

Fokus 1: En tryk velkomst får folk til at komme igen

Mange i denne gruppe af borgere er ikke vandt til at være i en forening og ikke vandt til at være fysisk aktiv. Det er derfor et stort skridt bare det at melde sig til et tilbud, og derfor skal det først og fremmest være trygt for dem at møde op de første gange. Deltagerne skal føle sig mødt. Det kan f.eks. være ved, at der er lavet en aftale på forhånd om, at en fra foreningen tager imod deltageren. Eller at der er blevet sendt en "vi glæder os til at se dig"-sms inden holdstart. Måske er der én fra foreningen, som bor i nærheden, der kan hente borgeren i hjemmet de første par gange.

Det er vigtigt med et kendt ansigt. Enten at instruktøren er den samme, at man følges med den samme, eller at der er den samme frivillige til stede i hallen/lokalet.

Fokus 2: Det sociale fællesskab får folk til at blive

Det vil være rigtig givtigt med tid og rum til en sludder og en kop kaffe efter træningen. Så tænk gerne i at inkludere sociale tiltag i forlængelse af træningen. Derudover vil det være en god ide, at indholdet af træningen er socialt, og for nogle deltagere vil parvise eller gruppeøvelser motivere.

Fokus 3: Det skal være sjovt

Først og fremmest er det vigtigt for mange, at det er sjovt at være med. Der skal være plads til grin og en uformel tone, mens der svedes og prustes. Det er derfor godt, at der puttes leg ind i træningen, så det bliver sjovt. Der er meget få mennesker, der ikke har lyst til at lege.

Fokus 4: Der skal sved på panden for at det batter

For at målgruppen skal kunne vedligeholde den form de har opnået via de kommunale sundhedsforløber det vigtigt medfokus på fysisk aktivitet, hvor pulsen kommer op. Ved høj intensitet har træningen en sundhedseffekt - både på blodsukkerregulering, hjertelunge-funktion og leverfunktion. F.eks. er gå-hold, hvor der indlægges intervalgang eller cykelture i det fri med indlagte små spurter mere effektivt end aktiviteter, hvor intensiteten ikke varierer. Dvs. deltagerne skal nogle gange presses lidt, så de giver den en ekstra skalle. F.eks. vil det for mange hjerteborgere være angsten og utrygheden ved at blive forpustet, som de frivillige skal møde, mere end fysisk formåen og tilpasset øvelsesvalg. For nogle vil det være en fordel, hvis der fokuseres på mere styrkeprægede aktiviteter.

Fokus 5: Hold til særlige grupper kan skabe tryghed

Alle typer motion og bevægelse, vil være gode til målgruppen, både styrketræning og pulstræning. Forskellige typer motion tiltaler forskellige mennesker, ligesom forskellige foreninger brænder for forskellige typer af motion. Som nævnt tidligere, er det vigtigt at de bliver en del af et socialt fællesskab, men selvfølgelig også, at de kan deltage i den træning der er. Det er derfor en god idé at tænke i begynderhold, har øvelser som man kan tage i eget tempo eller at man kan matche med nogen, som er i samme form som en selv.

For nogle borgere er det tiltalende, at holdene er målrettet netop deres udfordringer/skavanker. Særligt for overvægtige kan det være rart at mødes og være fysisk aktiv med andre, der ligner én selv. Det kan også være hold målrettet motions-uvante, hvor øvelserne er simple, og der gøres noget ud af det, at være på et hold.

Særligt for fitness

Træning i maskiner kan være rigtig godt – særligt til en start, da deltagerne kender denne træningsform fra de kommunale hold. Hvis man som foreningsfitness vil tiltrække målgruppen, kan der arbejdes med at organisere træningen, så der er en kendt instruktør til stede på et bestemt tidspunkt, at der f.eks. laves fælles opvarmning, og at instruktøren kan hjælpe og assistere med maskinerne. Da nogle maskiner kan være lidt svære at anvende for deltagere med overvægtsproblematikker, kan instruktøren være med til at tænke kreativt i brugen af maskinerne, og hele tiden have deltageren med i, hvor hurtigt der går frem.

I foreninger med fitnesscenter tilknyttet kan man overveje at lave en slags intro-hold, der starter med maskine-træning (som deltagerne kender og er trygge ved fra de kommunale hold), og efter 4-8 uger gå over til andre typer motion, f.eks. gymnastik, golf eller floorball, hvor det sociale fylder mere - for det er ofte det sociale, der holder på medlemmerne.

Praktisk

Holdene kan både ligge i dagtimerne og sen eftermiddag/aften, da nogle fra målgruppen er på arbejdsmarkedet, og nogle ikke er. Der er også en del, særligt i den ældre målgruppe, der ikke har lyst til at bevæge sig udendørs om aftenen, når det er mørkt.

Det har vist sig, at mange gerne vil rejse længere for at komme til et tilbud, der passer præcis til dem. Alt behøver derfor ikke være i det helt nære lokalmiljø.

Tænk I at sikre løbende optag, så borgerne kan begynde så snart deres forløb i kommunen stopper.

Yderligere inspiration fra DGI

Som DGI-forening kan der søges inspiration og hjælp hos DGI Midt- og Vestsjælland.

For foreningsfitness arbejder DGI med 'Senior-fitness', hvor frivillige kan få et kursus i at modtage og guide seniorer. For andre typer idrætsgrene har DGI flere koncepter for seniorer og/eller motions-uvante, og man

kan inden for hver sportsgren høre sin DGI-konsulent om inspiration og hjælp til oprettelse af særlige hold samt få inspiration til øvelser, der passer målgruppen.

Se evt. mere her: <https://cms.dgi.dk/samarbejd/om-vores-fokusomraader/fokusomraader/sunde-seniorer/saadan-faar-i-fat-i-seniorerne/har-du-lyst-til-at-goere-noget-aktivt-for-seniorer>

DGI har også materiale til at sikre den gode velkomst for nye medlemmer:

<https://cms.dgi.dk/samarbejd/om-vores-fokusomraader/fokusomraader/aktive-voksne/velkomsten>

Hvilke tilbud fra Sundhedscentret kommer borgerne fra?

De hold, som borgerne udluses fra, er en blanding af styrketræning, måtte-træning, udendørs træning, træning med bolde og træning i maskiner. Dvs. borgerne er vandt til at prøve forskellige typer øvelser.

Borgerne optages løbende på flere af kommunens tilbud, f.eks. når deres genoptræning i sygehusregi er afsluttet. Det løbende optag betyder også, at borgerne ikke afslutter forløbene samtidig. Det vil altså ikke være et helt hold, I som forening kommer til at kunne modtage. På Sundhedscentrets livsstilshold og diabeteshold er der dog fælles opstart og borgerne følges ad på samme hold i alle seks uger. Forløbene her starter med en uformel præsentationsrunde, hvor deltagerne får at vide, hvad de har i vente. Der bliver gjort meget ud af at forventningsafstemme og talt om, hvad deltagerne godt kunne tænke sig. Der er fokus på det sociale, for det skaber tryk.

Læs mere om de kommunale tilbud her: <https://sundhedscenterodsherred.dk/>