

Soltoppens motionstilbud

– hvordan virker motivationsarbejdet?

*Projekt opgave ved kontaktpersonuddannelsen, December 2007,
v/Synnøve Bunes (Soltoppen), Jørgen Sørensen (Soltoppen) og Mette Madsen (Thorupgården, 4. sal).
Vejleder og underviser: Pia Bille, Region Sjælland.*

Introduktion til undersøgelsen

Afsluttende projekt opgave på kontaktpersonuddannelsen, der afholdes af CVU Storkøbenhavn, og er planlagt i samarbejde med Københavns Kommune, Familie- og Arbejdsmarkedsforvaltningen, 8. kontor. Uddannelsesforløbet omfatter 90 undervisningstimer samt en afsluttende projekt opgave. Yderligere oplysninger om uddannelsen ved henvendelse til Lone Larsen ll@cvustor.dk

Denne opgave er et eksempel på et interviewbaseret minicase studie, der er gennemført på 6 dage incl. undervisning i metode. Dataindsamling sker på en dag hos 5 beboere og 5 ansatte, der var på arbejde på dagen.

Opgaven er også et godt eksempel på anvendelse af en del af en program-teori som grundlag for en sådan undersøgelse.

Undersøgelsen er tilrettelagt som en virkningsevaluering. Virkningsevaluering bygger på formulerede forestillinger om hvordan en bestemt indsats virker. Disse forestillinger fremstilles i en programteori, der giver en forklaring på, hvordan en bestemt indsats tænkes omsat til resultater. I programteorien dannes antagelser om sammenhængen mellem indsats og effekt. Virkningsevalueringen er en undersøgelse af disse antagelser.

INDLEDNING

På bostedet Soltoppen vægter man motionstilbud til beboerne meget højt. Det viser sig blandt andet ved, at Soltoppen tilbyder en længere række motionstilbud i løbet af ugen, som beboerne kan deltage i sammen med Soltoppens personale. Det drejer sig

om eksempelvis svømning, badminton, spinning, afspænding og styrketræning. Bostedet har endvidere gode fysiske rammer for udfoldelse af motionsaktiviteter, i det sted har eget styrketræningsrum og ligger med fri adgang til Søndermarken, der dagligt bruges til gå- og løbeture.

”Sundhed i balance” er Soltoppens slogan, som ofte bruges i dagligdagen. Sloganet skal reflektere, at man på Soltoppen som beboer altid vil kunne finde støtte til en sundere levevis, og dermed forsøge at finde en balance mellem en meget usund og meget sund livsstil.

Bostedet er et hjem for 18 beboere med psykiske lidelser. Boligen består af et større rum med eget bad og toilet. Bostedet er placeret i en etageejendom med fire etager og en kælder.

Kælderen bliver brugt som fælles opholdsrum, fælles køkken, styrketræningsrum, redskabsrum og diverse, mens de 18 beboere er fordelt fra stuen til anden sal, med 6 beboere på hver etage, der deler et køkken og opholdsrum. De øverste etager anvendes til bosted for udviklingshæmmede, som der ikke er noget formelt samarbejde med.

Bostedet er døgndækket med mest personale i dagtimerne og færre i aftentimerne samt en sovende nattevagt.

På bostedet er beboernes deltagelse i motionsaktiviteterne meget blandet. Det vil sige, at der er nogle beboere, der i høj grad anvender de forskellige motionstilbud, men der er også beboere som kun i perioder, mere sjældent eller aldrig benytter sig af tilbudene på trods af, at de har udtrykt ønske om deltagelse.

Ligeledes er der en gruppe af beboere, som aldrig deltager i motionstilbud, og som ikke ønsker at gøre det.

Denne projektopgave vil beskæftige med den midterste gruppe, altså den gruppe af beboere, der udtrykker et ønske om at deltage i motionstilbud, men som kun perioder eller sjældent deltager. Denne beboergruppe udviser en grad af motivation, men ikke formår at opfylde deres eget ønske om deltagelse.

På Soltoppen er motivationsarbejde i forhold til motionsaktiviteterne en fast del af hverdagen for personalet. Dagligt har personalet samtaler med beboerne om deres deltagelse i motionsaktiviteter, og aktiviteterne implementeres som en del af beboerens handleplan, hvis de selv ønsker det. Beboerne informeres af personalet om fremtidige motionsaktiviteter i dagligdagen og på husmøder, og personalet sørger for at opdatere diverse opslag og skemaer rundt omkring på bostedet, så beboernes muligheder for viden om motionstilbudene er gode.

Præsentation af programteorien

Personalet på Soltoppen gør altså en masse i dagligdagen for at

motivere beboerne til at deltage i de motionstilbud, som beboerne selv har givet udtryk for et ønske om deltagelse i. Da dette for en gruppe af beboere kun i ringere grad lykkes, så kunne vi i denne projektopgave tænke os at forsøge at finde ud af, hvordan denne gruppe af beboere oplever personalets forsøg på at motivere dem til deltagelse, og om de har brug for anden støtte end den, der tilbydes på Soltoppen.

Derfor har vi som udgangspunkt for vores programteori valgt at

2. *Motivationsarbejdet i hverdagen.* Her tænkes på det arbejde, der udføres i hverdagen enten i form af kontaktpersonssamtaler, daglig snak på fællesarealerne om motionsaktiviteter eller det daglige informationsarbejde på møder og via opslag.
3. *Motivationsarbejdet før, under og efter motionsaktiviteten.* Her er der tale om det motivationsarbejde, der sker op til, under og efter en aktuel motionsaktivitet. For eksempel hvordan personalet opsøger beboerne, og hvad der er i

tage afsæt i det personalet gør, som i en eller anden grad skulle have en motiverende virkning på beboerne. For Soltoppens vedkommende drejer det sig om:

1. *Forsamtalen.* Foregår mellem forstanderen, en medarbejder, en beboerrepræsentant og den kommende beboer. Her præsenteres den kommende beboer for Soltoppens motionstilbud, og der lægges vægt på motionstilbudets betydning for Soltoppen. fokus for relationen under aktiviteten.
4. *Planlægning af motionsaktiviteter.* Der er her tale om de tanker, der er gået forud for motionsaktiviteter, der gerne skulle sikre at aktiviteterne i tilstrækkelig grad er tilpasset beboerne og deres deltagelsesniveau.

I nedenstående skema kan programteorien ses i sin fulde længde. Vi har for hver komponent identificeret de aktiviteter, der knytter sig til hver komponent.

Komponent	Forsamtalen	Motivationsarbejdet i hverdagen	Motivationsarbejdet før, under og efter motionsaktiviteten	Planlægning af motionsaktiviteter
Målgruppe	Beboere der sjældent eller aldrig deltager i motion, men som godt kunne tænke sig at gøre det.	Beboere der sjældent eller aldrig deltager i motion, men som godt kunne tænke sig at gøre det.	Beboere der sjældent eller aldrig deltager i motion, men som godt kunne tænke sig at gøre det.	Beboere der sjældent eller aldrig deltager i motion, men som godt kunne tænke sig at gøre det.
Aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"> • Fremlægger motion som et tilbud. • Man præsenteres for Soltoppens motionstilbud. • Gør beboeren opmærksom på, at motion er en del af Soltoppens kerneområde, og beboerne får at vide, at personalet løbende vil tale med dem om deres deltagelse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gør opmærksom på motionsaktiviteter på husmøder. • Diverse opslag på hver etage. • Daglige samtaler med kontaktperson. • Der er altid medarbejder deltagelse i motionsaktiviteter, og medarbejdere gennemfører aktiviteten med eller uden beboere. • Tale med beboerne om fordele ved at dyrke motion for deres sundhed. • Udarbejde ugeplaner for motionsaktiviteter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Banker på hos dem, som vi ved kunne have en interesse for at deltage i den pågældende aktivitet og forsøger at motivere ved at fremhæve fordele. Eks. tabe i vægt, producere endorfiner og glemme angst. • Motiverer beboerne ved at gøre opmærksomme på at deltagelse i aktiviteterne er en mulighed for kontakt med personalet. • Aftale rutiner og overholde tidspunkter – evt. nedskrevet. • Fastholdelse af fokus i aktiviteten evt. sige "måske skal vi ikke tale lige nu", "nu træner vi", "du tæller point" osv. • Personalet forsøger at skabe en "løssluppen" stemning, hvor man har det sjovt. • Personale roser beboerne både under og efter motionsaktiviteterne. • I løbegruppen noterer man, hvor mange kilometer man har løbet eks. "nu er vi nået til Århus" • Forsøger at holde fast i beboeren efter aktiviteten ved at tale om aktiviteten og det, der har været rart ved at være med. 	<ul style="list-style-type: none"> • Det er det samme personale, der står for planlægning af aktiviteterne. • Ved visse aktiviteter bestræbes det, at det er det samme personale der deltager. • Der planlægges individuelle aktiviteter med nogle beboere sammen med deres kontaktpersoner.
Resultater	<ul style="list-style-type: none"> • At sikre sig, at beboerne på Soltoppen er villige til at arbejde med nogle af de samme målsætninger som Soltoppen. • At få afklaret om Soltoppen er det rigtige bosted for dem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beboerne skal mindes om, hvornår der er mulighed for at deltage i motionsaktiviteter. • Skabe et miljø på Soltoppen, hvor motion er synligt og en del af hverdagen. • Medarbejderne agerer som 	<ul style="list-style-type: none"> • At minde beboeren om, at der nu er mulighed for motionsaktiviteter. • Hjælpe den til at vælge den "rigtige" beslutning for dem selv (ambivalens). • Få indarbejdet rutiner, og undgå uforudsete aktiviteter. • At motion opleves som et "frirum" fra 	<ul style="list-style-type: none"> • Der er personale, der har speciel viden, hvorfor beboerne kan få glæde af den og føle at de lærer noget. De er eksperter på området. • Forudsigelighed i

	<ul style="list-style-type: none"> • At beboeren får viden om Soltoppens motionstilbud. 	<p>rollemodeller "motion er sundt for alle".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Øge deres viden om motionens gavnlige virkning og vedligeholde motivation. • At beboerne har noget at glæde sig til. 	<p>angst og psykotiske forestillinger.</p> <ul style="list-style-type: none"> • At beboeren kan huske, hvor godt de havde det, da de havde gennemført aktiviteten. • Fastholdelse af følelsen af det man lige har lavet, den positive stemning. 	<p>aktiviteten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der skal være mulighed for deltagelse i aktiviteter, på forskellige niveauer (motion alene eller sammen med andre, sammen med øvede eller begyndere)
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DATAINDSAMLING

Vi valgte at interviewe fire beboere på Soltoppen, der matcher målgruppen. Det vil sige fire beboere, hvis deltagelse i motionsaktiviteter er svingende eller sjældne.

Vi interviewede fire beboere, som vi mente, var i stand til at indgå i et interview af en times varighed, og som syntes, at det kunne være spændende eller sjovt at deltage i projektet. Det drejede sig om to kvinder og to mænd i alderen 23-39 år, med svære psykiske lidelser. Deres ophold på botilbudet har varet fra bostedets opstart i maj 2005 til få måneder.

Ud fra programteorien udarbejdede vi et interviewskema, der var struktureret i form af faste spørgsmål, men som også efterlod plads til at stille uddybende spørgsmål. Til sidst i interviewet åbnede vi op for at stille et par få spørgsmål, som ikke var direkte relateret til enkelte komponenter i programteorien, men som i

højere grad havde en opsummerende karakter. Det drejede sig om spørgsmål såsom "*I forhold til det vi har diskuteret, er der så noget, der særligt hjælper dig til at deltage i de motionsaktiviteter?*" eller "*Er der andet som hjælper dig til at deltage i motionstilbudene?*".

Interviewguiden ses i venstre spalte i datamatricen i nedenstående.

Interviewene foregik på den samme dag i et hyggeligt opholdsrum. Interviewer og informant sad alene med kaffe, the og saft langt fra mulige forstyrrelser. Informanten blev inden interviewets start informeret om interviewets form såsom interviewets temaer, og de blev informeret om anonymitet og formålet med interviewet.

Informanternes svar blev noteret i interviewguiden, som senere blev skrevet ind i datamatricen, der kan ses i nedenstående.

DATABEARBEJDNING

Spørgsmål	Svar	Argumentation	Resultatformulering i relation til CHECK
Komponent	Forsamtalen		
<i>Har du været til forsamtale på Soltoppen?</i>	A) Ja B) Jeg kan ikke huske om jeg har deltaget. C) Ja, til to samtaler. D) Ja	Tre ud af fire beboere har været til forsamlingen med sikkerhed.	Til forsamlingen oplever beboerne ikke at vægningen af motion er særlig høj på Soltoppen. De oplever dog, at der bliver talt om motion, men de oplever ikke at blive præsenteret for
<i>Oplevede du, at du blev præsenteret for Soltoppens motionsprogram i fm. din forsamling?</i>	A) Nej B) Har ikke svaret. C) Nej, men jeg så den selv på hjemmesiden. D) Nej, men jeg fik motionscenteret på Soltoppen.	Af de tre beboere, der husker deres forsamlingen, er ingen af dem blevet præsenteret for motionsprogrammet.	
<i>Hvordan?</i>			motionsprogrammet, og derved få en følelse af motion som en høj prioritering. Check: Act
<i>Hvordan oplevede du vægningen af motionstilbudet? Hvad blev der lagt vægt på?</i>	A) Jeg husker sloganet "sundhed i balance". B) Har ikke svaret. C) Jeg oplevede, at der blev lagt vægt på en aktiv hverdag, og vi talte om motionstilbud, som jeg kunne tænke mig at deltage i såsom svømning, styrketræning og bordtennis. D) Ved det ikke rigtig.	Der er ikke en entydig oplevelse blandt beboerne i forhold til at opleve vægningen af motionstilbud som stor på Soltoppen.	
<i>Oplevede du motionstilbudet som positivt og relevant for dig?</i>	A) Jeg tænkte, at det var godt og det var mulighed for mig at komme ned i vægt. Specielt stavgang syntes jeg var relevant, men jeg synes, at det er pinligt at gå rundt med stavene. B) Har ikke svaret. C) Ja, for jeg ved at styrketræning hjælper på min psykiske velbefindende, og svømning fordi at jeg har gjort det tidligere, og godt kunne lide det. Jeg er flyttet hertil fra et bosted, hvor der ikke rigtig skete noget, og jeg vil gerne have en mere aktiv hverdag. Jeg er mest glad for sportsaktiviteter, hvor der ikke er så mange andre. D) Ja, jeg kunne se, at der var muligheder for at træning sammen med andre, både i forhold til styrketræning og løb. Det er ting jeg tidligere har gjort meget, og nu følte	Tre ud af fire beboere har dog oplevet, at det som Soltoppen tilbyder er positivt og relevant for dem, herunder motionstilbudene. Dette sker altså på trods af, at beboerne ikke oplever, at motions vægtes særligt højt.	På trods af at beboerne ikke oplever vægningen af motion som særlig høj, så oplever de dog at Soltoppen, deriblandt motionstilbudene, er positive og relevante for dem, hvorfor de er villige til at arbejde med nogle af de samme målsætninger som Soltoppen, og derved, at Soltoppen er det rigtige bosted for dem. Check: OK
<i>Kan du give mig nogle eksempler?</i>			

	jeg, at jeg havde muligheden for at komme i gang igen.		
Komponent	Motivationsarbejdet i hverdagen.		
<p><i>Hvordan holder du dig orienteret i bostedets motionstilbud? Hvor? Hvornår?</i></p> <p><i>Ser du frem til motionstilbudene?</i></p>	<p>A) Jeg kigger på aktivitetskalenderen på fællestavlen og på min egen plan, og jeg læser referaterne af husmøderne.</p> <p>B) Ja - delvist. Jeg hører mest om det fra personalet i dagligdagen.</p> <p>C) Jeg hører om sportsaktiviteter fra min kontaktperson eller de andre beboere. Jeg kigger også på sedlerne på etagerne. Jeg synes, at der er gode muligheder for at finde ud af, hvad der sker her. Jeg er sjældent med til husmøder, men jeg læser referaterne, og kan også her se aktivitetsmuligheder.</p> <p>D) Personalet fortæller mig, hvornår der sker noget og spørger mig. Jeg ved også, at jeg kan kigge på tavlerne på hver etage, og jeg holder mig godt orienteret. Jeg deltager også i husmøder, hvor jeg hører om motionstilbud.</p> <p>A) Ja, jeg ser frem til motionsaktiviteterne, men det afhænger utrolig meget af mit humør, og specielt min søvn natten før. Der er dog nogle aktiviteter, der er mindre afhængige af mit humør såsom afspænding for der er færre krav.</p> <p>B) Ja, det gør jeg og jeg føler, at jeg er blevet mere aktiv. Jeg ser specielt frem til spinning og badminton.</p> <p>C) Ja (tøvende) – jeg vil meget gerne deltage, men jeg har svært ved at komme i gang.</p> <p>D) Ja, jeg glæder mig. Jeg føler, at jeg kommer frem og videre, når jeg deltager i motionsaktiviteter.</p>	<p>Alle beboerne er godt orienterede i forhold til motionstilbudene, og de udtrykker ikke, at de har brug for yderligere information. Endvidere giver beboerne udtryk for, at de er klar over, hvor de kan finde informationerne.</p> <p>Alle beboerne ser frem til motionsaktiviteterne, men for en kan hendes aktuelle tilstand have betydning for, til hvilken grad hun ser frem til motionsaktiviteterne. En enkelt beboer udtrykker glæde men også besvær med at komme i gang.</p>	<p>Personalets indsats i forhold til at orientere beboerne om motionstilbud, giver beboerne den information om motionstilbud, som de har brug for. Beboerne benytter sig af forskellige informationstyper, hvorfor det er godt, at Soltoppen benytter sig af forskellige formidlingsmetoder. På denne måde bliver motion også en synlig del af hverdagen.</p> <p>Check: OK</p> <p>Beboerne oplever motionsaktiviteter som noget at glæde sig til, men glæden opleves også som ambivalent for nogle af beboerne.</p> <p>Check: Act</p>
<p><i>Oplever du, at du taler med din kontaktperson om motion?</i></p> <p><i>Hvad taler I om? (EKS: Fordele ved at dyrke motion.</i></p>	<p>A) Ja, vi taler om mad og motion, og hvilke motionsaktiviteter, der er gode for min dårlige ryg og mine dårlige knæ. Det er rart og jeg får ros og anerkendelse. Nogle gange er det også irriterende og jeg får at vide, at jeg ikke passer mine planer godt nok. Jeg synes ellers, at jeg forsøger at kompensere med andre aktiviteter såsom en gåtur, hvis jeg ikke er hjemme til at deltage i Soltoppens tilbud.</p>	<p>Tre ud af fire beboere oplever at tale meget med deres kontaktperson om motion. En af beboerne føler irritation over for mange påmindelser i forhold til, når hun ikke passer sine planer godt.</p>	<p>I forhold til viden om motionens virkning på deres psyke, så oplever beboerne, at de via deres samtaler med kontaktpersoner. Via samtaler med kontaktpersonen bliver motion en del af hverdagen for alle beboerne.</p> <p>Check: OK</p>

<p><i>Udarbejde ugeplan).</i></p>	<p>B) Vi taler ikke så meget om motion, men dog om, at motion kan hjælpe på psykisk nedtrykthed, og hvordan man kan bruge motion, og hvilken virkning den har. Jeg kan godt lide, når der er et konkurrenceaspekt i aktiviteten. Det er sjovt. Vi skal have lavet en ugeplan, hvor mine sportsaktiviteter indgår. Det vil være rart. C) Ja, det gjorde jeg ikke med min tidligere kontaktperson på det andet bosted, men her gør vi det meget. På det andet bosted, der talte vi mere om dybere emner. Min kontaktperson kommer med forslag, skubber én lidt, motivere og har øget min interesse. Min kontaktpersons engagement i motion smitter af. Motion fylder meget, men der er også plads til andet. Jeg har selv læst en del om motions påvirkning på angst og stress, det er ikke noget, jeg har talt så meget med personalet om, og jeg er usikker på, hvor meget de ved om det. Vi har lavet et ugeskema med styrketræning og jeg kan også godt lide mere spontant at gå ture. Jeg vil gerne have flere aktiviteter, men jeg føler ikke, at jeg kan klare mere. D) Ja, vi taler om, hvor meget motion jeg har dyrket, og hvordan det er gået. Personalet er meget opmærksomme på det, og de spørger meget til det. Vi har lavet en ugeplan, hvor jeg skal dyrke motion hver dag.</p>		<p>En enkelt beboer kan føle, at motion kommer til at fylde for meget. Check: Act</p>
<p><i>Oplever du, at medarbejderne tager aktiv del i aktiviteterne? Hvordan påvirker det dig? Evt. Jeg har hørt, at personalet på Soltoppen gennemfører motionsaktiviteter på trods af, at ingen beboere deltager.</i></p>	<p>A) Ja, det er rart og det opmuntrer én. Vi prøver at sammen om noget og jeg oplever engagement fra deres side. B) Ja – specielt til spinning og badminton. Det betyder meget at deltage med dem, der er i ens hjem, og det at vi er sammen om det. Det giver tryghed, omsorg og et tilhørsforhold. Vi gør det sammen, taler sammen og griner sammen. C) Ja, helt klart! Man får det indtryk, at personalet også privat dyrker motion. Det gør det nemmere for mig at komme i gang. Jeg kan dog også føle, at personalet er lidt for meget efter mig, i forhold til at være med i motionsaktiviteter,</p>	<p>Alle beboerne oplever, at personalet deltager aktivt i motionsaktiviteterne, og de oplever det som fremmede for deres egen deltagelse. Beboerne fremhæver den tryghed og mulighed for samvær, som det giver at deltage i motionsaktiviteter. En enkelt beboer kan til tider føle sig presset af, at personalet i forbindelse med motionsaktiviteter er lidt for meget efter ham, og han føler sig som del af et projekt, som han ikke selv har valgt.</p>	<p>Beboerne oplever med personalets aktive deltagelse i motionsaktiviteter, at motion er godt både for beboere men også personale. Selv om beboerne ikke har set, at personalet gennemfører motionsaktiviteter, så kan de sagtens forestille sig, at personalet kan finde på at gøre det, og de siger, at de oplever det, som om at personalet også oplever motionsaktiviteter som vigtige. Personalet agerer altså gode rollemodeller, når det gælder</p>

<p><i>Hvad tænker du om det?</i></p>	<p>og jeg føler mig presset, og som om jeg er en del af et projekt, som jeg ikke selv har valgt. Det gør også, at jeg hele tiden synes, at jeg tage valg og vælge fra. Jeg føler mig ubeslutning og nogen gange minder det mig om, at der er meget jeg ikke kan klare og som jeg går glip af.</p> <p>D) Ja, det tager det seriøst, og det betyder, at jeg får af hjælp af dem under aktiviteterne. Det er kedeligt at lave aktiviteterne alene.</p> <p>A) Jeg har ikke lagt mærke til det, men hvis de gør det, så siger det, at motion er vigtigt, og en del af hverdagen.</p> <p>B) Jeg har ikke lagt mærke til det. Hvis de gør det, så er det godt, fordi det hjælper mig til at holde fast, og jeg oplever interesse fra personalets side for aktiviteterne. Det at personalet er så interesserede i motion gør, at der er mulighed for spontanitet – man kan altid få en med på en løbetur.</p> <p>C) Jeg har ikke oplevet det, men jeg kan sagtens forestille mig det. Det er godt for så er der stadig en grund til at dyrke motion, og man får oplevelsen af at det er vigtigt.</p> <p>D) Jeg har ikke selv oplevet det...jo faktisk i går. Det er fornuftigt og godt for dem, og måske kan det få andre med. Det giver flere muligheder for at komme i gang med at træne.</p>		<p>deltagelse i motionsaktiviteter. Check: OK</p> <p>I forhold til at ingen beboere oplever, at personalet laver motionsaktiviteter alene. Check: Act</p> <p>Andre fund: En enkelt beboer kan på baggrund af personalets store engagement i motionsaktiviteter føle sig som del af et projekt, som han ikke selv har valgt, og han føler at han bliver sat i nogle positioner, hvor han skal foretage valg og fravalg, som han ellers ikke havde behøvet. Check: Act</p>
<p>Komponent</p>	<p>Motivationsarbejdet før, under og efter motionsaktiviteten</p>		
<p><i>Oplever du, at du bliver opsøgt inden opstart på motionstilbud, og forsøger personalet at motivere dig til at deltage?</i></p> <p><i>Eks. Banker de på din dør?</i> <i>Hvilke argumenter</i></p>	<p>A) Ja, de informerer på husmøder, og mig om ikke jeg vil deltage i de aktiviteter, som jeg har givet udtryk for, jeg ønsker at være en del af.</p> <p>B) Ja, personalet spørger mig, når der er aktiviteter, og de spørger kun til de aktiviteter, som jeg har givet udtryk for, at jeg er interesseret i. De banker som regel på min dør.</p> <p>C) Ja, cirka en uge i forvejen – jeg er ikke så spontan. Andre følger op på de aftaler, som vi har lavet. Det er godt, men jeg føler mig også stresset, jeg tror dog, at det på længere sigt vil være godt.</p> <p>D) Personalet banker på min dør.</p>	<p>Alle beboerne oplever, at de bliver opsøgt i forbindelse med opstart af de motionsaktiviteter, der er relevante for dem, og de ved at personalet forsøger at motivere dem til at deltager alt efter hvem de er og hvad de har brug for.</p>	<p>Beboerne bliver altså opsøgt i forbindelse med motionsaktiviteter, og personalet forsøger at motivere dem til deltagelse. Det vil sige, at beboerne ved hvornår der er mulighed for deltagelse og personalet forsøger at hjælpe dem til at tage den "rigtige" beslutning. Beboerne oplever, at de få hjælp til at strukturere hverdagen, så de har mulighed for at deltage. Check: OK</p>

<p><i>bruger de for, at du skal deltage? Hjælper de dig med at strukturere din dag, så du har mulighed for at deltage?</i></p>	<p>A) De siger, bare fem minutter og de har gode argumenter, men jeg har svært ved at huske dem lige nu. De hjælper mig med at strukturere min dag, så jeg har mulighed for at deltage i aktiviteterne. B) De siger, at man bare lige skal i gang og mærker gevinsten bagefter og husk på at du får det godt bagefter og at vi er sammen om det. C) De siger, at de mener, at det vil være godt for mig, og vi taler om min døgnrytme. D) De siger til mig, at det er fedt efter vi har trænet.</p>		<p>Beboerne oplever dog ikke, at personalet bruger argumenter i forhold til de sociale aspekter. Check: Act</p>
<p><i>Hvordan oplever du kontakten med personalet i forbindelse med motionsaktiviteten? Oplever du, at der er mulighed for kontakt?</i></p>	<p>A) Der er en god kontakt. Når vi går er det hyggeligt at snakke om løst og fast og det er roligt og afslappet. B) Ja, der er en god kontakt. Det er rart at være sammen, og det er nemt at komme i kontakt med personalet. C) Der er en god kontakt. Min kontaktperson er meget opmærksom på mig, men ellers oplever jeg det lidt forskellig fra personale til personale. Jeg forventer ikke opmærksomheden, men det er et plus, hvis den er der. D) Det er rart, det er næsten som om vi er venner, og de er til at tale med, og det er rart ikke at være alene.</p>	<p>Alle beboere oplever, at der er en god kontakt til personalet under motionsaktiviteter.</p>	<p>Det at personalet bevidst sørger for at skabe en god stemning under motionsaktiviteter fører til, at beboerne også oplever det. Check: OK For en enkelt af de adspurgte beboere, så har det betydning for velværet i forbindelse med aktiviteten, hvor store holdene er. Der skal handles anderledes på dette punkt, hvis den positive følelse skal forøges for denne beboer. Check: Act</p>
<p><i>Er det sjovt at deltage i motionsaktiviteter? Hvad gør det sjovt?</i></p>	<p>A) Ja – det er hyggeligt, og det rart med samvær med det øvrige beboere i forbindelse med eksempelvis afspænding, så lærer jeg dem bedre at kende. B) Ja – jeg kan godt lide motion – det er det sociale og så kan jeg godt lide at få sved på panden. C) Ja, men det er ikke så rart, når det er store hold. Jeg tænker egentlig ikke så meget over, om det er sjovt. D) Ja, det er hyggeligt, og det er specielt dejligt, når der er mange der træner samtidig.</p>	<p>Alle beboerne synes, at det er sjovt at deltage i motionsaktiviteterne. En enkelt beboer udtrykker ubehag ved større grupper.</p>	
<p><i>Oplever du, at du at din indsats i motionsaktiviteten bliver anerkendt? Hvordan giver det sig</i></p>	<p>A) Ja, det roser og motiverer til mere. De siger "bare du tager trapperne en gang om dagen, så er det godt", men det gør jeg sjældent. B) Ja – meget!! De kommenterer min gode form og jeg får ros. C) Ja (tøvende). Det kan godt være lidt gennemskueligt</p>	<p>Samtlige beboer oplever, at de bliver anerkendt. En enkelt beboer oplever dog, at anerkendelse er påtaget.</p>	<p>Overvejende oplever beboerne at blive anerkendt for deres deltagelse. Check: OK Personalet skal være mere opmærksomme på de individuelle behov for anerkendelse, der kan</p>

til udtryk?	en gang imellem. De siger det, som de har lært, men de har fokus på det som man har udrettet og man bliver komplimenteret og opmuntret til at gøre mere. D) Ja, de siger "godt gået", "du er sej". Jeg føler, at det er ligesom at score et mål i en fodboldkamp.		være hos de forskellige beboere. Check: Act
Oplever du, at personalet støtter dig i at gennemføre aktiviteten? Eks. at du har brug for støtte, fordi at du mister lysten undervejs eller har svært ved at holde koncentrationen. På hvilken måde?	A) Ja, men jeg bliver tit træt undervejs, så får jeg ros, og får lyst til at fortsætte. B) Ja, men når jeg først er kommet i gang så kører det. Vi taler om at være seje sammen og det er godt. C) Personalet oplever ikke, når ulysten melder sig hos mig. Det er min egen frie vilje, der gør, at jeg gør aktiviteten færdig. D) Hvis jeg træner med personalet, så er jeg bedre til at lytte til musikken og vi taler med hinanden. Når jeg er alene, så får jeg alle mulige tanker. Vi taler også en del om kost og motion.	Tre ud af fire beboere oplever, at personalet støtter dem til at gennemføre motionsaktiviteterne ved for eksempel at rose undervejs, lytte til musik og snakke sammen.	Det personalet gør for at motivere beboerne til at gennemføre aktiviteterne virker efter hensigten. Check: OK
Deltager du i løbegruppen? Hvis ja, oplever du, at kilometerne noteres fra gang til gang? Har nogen betydning for dig?	A) Nej. B) Nej. Har ikke kendskab til tælling af kilometer. C) Nej. D) Nej, men jeg har oplevet det med, at der bliver talt kilometer – det er sjovt.	Beboerne deltager ikke løbegruppen og kun en enkelt er opmærksom på kilometertællingen.	Faktisk deltager en beboer i løbegruppen, men denne beboer hverken klar over sin egen deltagelse eller kilometertællingen. Personalet skal finde ud af, hvordan den pågældende beboers oplevelse af ikke at deltage hænger sammen. Check: Act
Oplever du, at du får det bedre psykisk, når du deltager i motionsaktiviteter? På hvilken måde?	A) Jeg får mere overskud både fysisk og psykisk. Og jeg får lavet mere efter motionsaktiviteterne. Humøret bliver bedre og det er nemmere at være alene. B) Meget!! Jeg vende min tilstand fuldstændig på den måde. Jeg føler mere velbehag i kroppen og mit humør stiger. C) Ja, både fysisk og psykisk – det er drivkraft for at motionere. Jeg kommer bedre i kontakt med mig selv. Når jeg har angst, så træder angsten mere i baggrunden, og den fjerne følelsen af at føle sig som en zombie, og det giver selvtillid. D) Jeg bruger meget energi på at tænke på min økonomi, inden jeg dyrker sport – efter sport føler jeg mig mere klog, fordi at jeg har gennemført noget, jeg føler mig meget bedre og ikke skizofren.	Alle beboerne oplever, at de får det bedre både psykisk og fysisk af at deltage i motionsaktiviteter.	Beboerne oplever altså motionsaktiviteterne som et frirum og de kan huske, hvor godt aktiviteten føles fra gang til gang. Check: OK

<p><i>Oplever du, at personalet efter aktiviteten bruger tid på at tale med dig om den aktivitet, som du har været en del af?</i></p> <p><i>Hvilken betydning har det for dig?</i></p>	<p>A) Ja vi taler om det, og man får ligesom et skulderklap. Det er både personalet og mig selv der begynder at tale om det. Vi har mest fokus på de positive ting efterfølgende.</p> <p>B) Vi taler lidt om det. Jeg ville faktisk gerne gøre det noget mere, så ville aktiviteten komme til at fylde mere og vare længere. Men jeg tænker selv meget positivt om aktiviteterne.</p> <p>C) Ja, jeg oplever, at vi laver en uformel opsummering på aktiviteten. Fokus er meget på om, der er noget der skal gøre anderledes næste gang, eller om der var noget der var svært. Personalet fokuserer på om der har været en effekt og formålet med aktiviteten. Personalet er meget engagerede og bedre til at følge op end andre steder, jeg har boet.</p> <p>D) Ja, vi taler om hvordan det er gået, om det er gået godt eller skidt, og hvor lang tid, vi har trænet. Det er ligesom at tale med en psykolog, og det hjælper mig til at holde fast i træningen.</p>	<p>Alle beboerne oplever, at der bliver talt om motionsaktiviteterne efterfølgende. En enkelt giver udtryk for, at det godt kunne fylde noget mere.</p>	<p>Beboerne får hjælp til at fastholde den positive følelse efter motionsaktiviteten ved at personalet taler med dem, om hvordan motionsaktiviteten er gået.</p> <p>Check: Ok</p> <p>Personalet kan blive bedre til at afdække den enkeltes behov for at fastholde oplevelse.</p> <p>Check: Act</p>
<p>Komponent</p>	<p><i>Planlægning af motionsaktiviteter</i></p>		
<p><i>Føler du, at det personale der deltager i motionsaktiviteten er kompetent til aktiviteten?</i></p> <p><i>Hvordan oplever du det?</i></p>	<p>A) Ja, for eksempel så har jeg lært en del om stavgang og også om spinning.</p> <p>B) Ja, og det er godt hvis de kan lære én noget. Det har betydning for støtte til min egen udvikling.</p> <p>C) Det har jeg ikke så mange erfaringer med, men jeg forventer, at de gør det.</p> <p>D) Ja, men hvis det er vikarer, så ved de ikke så meget. Det er bedst når det faste personale deltager – dem kan man stole mere på og føle sig mere tryk ved.</p>	<p>Beboerne oplever overvejede at personalet er kompetent.</p> <p>En enkelt beboer har ikke så mange erfaringer, og en anden beboer påpeger, at det ikke gør sig gældende, når der er tale om vikarer.</p>	<p>Personalets kompetencer er fyldestgørende. Personalet har altså en speciel viden som beboerne har glæde af og kan støtte deres udvikling.</p> <p>Check: OK</p> <p>Dog oplever en enkelt beboer ikke vikarernes kompetencer, som gode nok.</p> <p>Check: Act</p>
<p><i>Gennemføres aktiviteten som den er planlagt af personalet?</i></p> <p><i>Hvordan?</i></p> <p><i>På hvilken måde</i></p>	<p>A) Aktiviteterne er gennemskuelige og der er ingen overraskelser. Jeg har brug for de faste rammer ellers oplever jeg angst, da jeg har en OCD-problematik, men jeg føler på trods af det, at jeg vil kunne deltage i alle aktiviteter, som de er tirettelagt nu.</p> <p>B) Ja, det afhænger lidt af hvem vi skal spille med, når vi tager til badminton, så kan man ikke være helt sikker på om vi skal spille badminton eller lave noget andet, så</p>	<p>Overvejende oplever beboerne, at aktiviteterne gennemføres som planlagt, men enkelte oplever også en grad af usikkerhed i forhold til strukturen og aktiviteterne.</p>	<p>Det er godt med forudsigelighed for beboernes deltagelse. Der er nu en hvis grad af forudsigelighed, men den kan muligvis forbedres.</p> <p>Check: Act</p> <p><i>(Eks. kunne D-derudad ringe og sige hvad der er dagens aktivitet?)</i></p>

<i>påvirker det dig?</i>	det betyder, at jeg en gang imellem ikke gider at tage med. C) Der er nogle ting der ikke altid går efter planen. D) Ja. Det hjælper mig også til at deltage, og det er hyggeligt at gøre det sammen med personalet.		
<i>Er aktiviteterne udformet, så de passer til dit niveau og behov?</i> <i>Eller er det muligt at få tilrettelagt aktiviteter, så de passer til dig?</i>	A) Ja, alle kan være med. Jeg oplever at ønsker fra beboerne sættes i gang og afprøves både i gruppe og alene. B) Ja, jeg oplever at det passer mig. Og det er rart at det er muligt at planlægge motionsaktiviteter individuelt udover det fastlagte program. Der er altid nogen, der vil med ud at løbe, hvis jeg får til en tur. C) Ja, og ingen forslag er urealistiske – jeg vil bare gerne vide det nogle dage i forvejen. D) Ja, det passer lige præcis. Det er godt, at vi også laver motionsaktiviteter udenfor skemaet. Altid i tidsrummet mellem kl 7-23 er det muligt at få personalet med til at deltage i motionsaktiviteter.	Alle beboere oplever, at motionsaktiviteternes niveau passer til deres formåen.	Beboerne oplever, at der er mulighed for at deltage på forskellige niveauer, hvorfor det ikke holder deres deltagelse tilbage. Check: OK
	Afrundende spørgsmål		
<i>Deltager du i nogle af motionstilbudene?</i> <i>Hvilke?</i>	A) Jeg deltager i afspænding, svømning og gåture. Min deltagelse afhænger af om jeg er i en god eller dårlig periode fysisk. B) Planlagt er løb tre gange ugentlig, spinning en gang ugentlig og badminton to gange ugentlig. Jeg kommer cirka til 60% af det planlagte. Jeg er bedre til at overholde, det som jeg laver med andre. C) Jeg går til styrketræning to gange om ugen, men jeg vil også gerne svømme og gå til spinding. Jeg vil også gerne gå til yoga sammen med et personale. D) Ja, jeg deltager i styrketræning (næsten hver dag), løb (næsten hver dag) samt spinning og badminton en gang om ugen. Typisk træner jeg meget i en måned, og så holder jeg en pause.	Alle beboerne har planlagt deltagelse i motionsaktiviteter, men gennemfører ikke alle.	Personalet har støttet beboerne i at få planlagt at motionsaktiviteter er del af deres hverdag. Beboerne deltager dog ikke i nær det de har planlagt. Altså personalet skal gøre noget andet end det de gør nu. Check: Act
<i>I forhold til det vi har diskuteret, er der så noget, der særligt hjælper dig til at deltage i de</i>	A) Jeg savner faktisk afspænding og svømning, når jeg ikke deltager, men jeg oplever bare kun, at det er muligt, når jeg ikke er syg fysisk. Der er ikke noget særligt, der vil hjælpe på det. Hvis ikke personalet havde været her, så havde jeg slet ikke haft samme motivation for at	Beboerne oplever, at de bliver støttet i at deltage i motionsaktiviteter. To af beboerne nævner, at nogen gange så er der bare ikke noget at gøre.	Beboerne oplever sig støttet, men spørgsmålet er om der virkelig ikke er noget at gøre de dage, hvor ulysten melder sig?

<i>motionsaktiviteter?</i>	<p>deltage, det er dem, der gør at jeg overhovedet kommer ud af sengen.</p> <p>B) At man er sammen med nogen om aktiviteten, og at tale med personalet om, hvor godt man har det bagefter. Jeg kan godt lide at motion fylder så meget i hver dagen.</p> <p>C) At personalet er kendt. Opmuntring/overtalelse – det er godt at de gør et forsøg. De har fokus på at have det sjovt, og fokus på at det kan hjælpe på min døgnrytme. MEN nogen gange så er der bare ikke noget at gøre, så vil jeg bare ikke deltage.</p> <p>D) Ja, personalet giver busbilletten til motionsaktiviteter, så vi ikke selv skal betale for transporten. Det er også godt at personalet deltager, selv om der kun er få beboere, der deltager i motionsaktiviteterne.</p>		
<i>Er der andet som hjælper dig til at deltage i motionstilbudene?</i>	<p>B) Jeg kan rigtig godt lide badminton – det er sjovt og spændende og jeg skal præstere det bedste jeg kan. Det er bare rigtig ærgerlig, når det går dårligt, og jeg kan opleve nervøsitet. Bagefter kan jeg have brug for hjælp til at få det positive frem.</p> <p>C) Jeg kunne godt tænke mig at gå til noget alene med et fast personale.</p>	To beboere oplever, at er noget personalet kan gøre, der kunne hjælpe dem til yderligere at deltage i motionsaktiviteter.	Personalet skal blive bedre til at afsøge, om der er andet der kan hjælpe den enkelte og om det er muligt. Check: OK

KONKLUSION

Overvejende oplever de adspurgte beboere sig godt støttet i forhold til at deltage i motionsaktiviteter. Når der er tale om komponenter, hvor der er elementer, der ikke har den ønskede virkning, så er der som regel tale om udsagn fra en enkelt beboer. På nogle få punkter udtrykker beboerne en generel enten misopfattelse eller ønske om ændring. I nedenstående vil vi i

første omgang fremlægge, det som virker i forhold til at motivere disse fire beboere til at deltage i motionsaktiviteter. Efterfølgende vil vi redegøre for de generelle tendenser, som vi kan se ikke virker i forhold til beboernes deltagelse, enten fordi det ikke gøres som planlagt, eller fordi det ikke virker. Derefter vil vi redegøre for de individuelle ønsker, der har været om ekstraordinær eller ændret støtte.

Afslutningsvis vil vi for hver af de to sidste afsnit diskutere, hvorledes man kan ændre disse forhold.

Det der virker!

I forbindelse med forsamtalen ser det ud til, at beboerne oplever, at motion er vigtig på Soltoppen men ikke i overdreven grad. De oplever, at det aktivitets- og motionstilbud som Soltoppen tilbyder, er positivt og relevant for dem. Det ser altså ud til, de pågældende beboere passer ind i Soltoppens "profil", og forsamtalen fungerer som motivator for fremtidig deltagelse ved for eksempel at give viden om aktivitetsmuligheder.

Personalets indsats i forhold til at informere beboerne om motionstilbud i dagligdagen er tilstrækkelig. Beboerne benytter sig af de forskellige informationskilder, og oplever ikke, at de mangler information. Beboerne benytter sig ikke af samtlige informationskilder, men de ved hvor de kan finde dem alle. På denne måde bliver motionstilbudene en synlig del af hverdagen, og noget som beboerne er og bliver gjort opmærksomme på. Beboerne oplever generelt ikke, at motionsaktiviteter fylder for meget i hverdagen.

Beboerne oplever, at motion er et emne, der tages op med deres

kontaktperson, og de oplever, at få relevant viden. Overvejende er beboerne glade for, at motion er en del af kontaktpersonssamtalerne.

Via personalets aktive deltagelse i motionsaktiviteter, fungerer de som relevante rollemodeller for beboerne. Desuden oplever beboerne en mere ligeværdig kontakt under motionsaktiviteterne, hvor de oplever sig godt tilpas socialt.

Beboerne oplever, at de bliver opsøgt og motiveret til deltagelse op til motionsaktiviteter. De oplever, at personalet har gode argumenter for, at de skal deltage i motionsaktiviteterne. De oplever det som en hjælp, og ikke som en byrde. Endvidere lykkes det personalet at skabe en god stemning under motionsaktiviteterne, i det beboerne overvejende oplever en positiv og glad stemning, når de deltager i aktiviteterne, heriblandt at de anerkendes for deres deltagelse i motionsaktiviteterne. Desuden oplever beboerne overvejende, at de får støtte til at gennemføre motionsaktiviteterne gennem verbal opmuntring.

Samtlige beboere oplever, at de får det bedre både fysisk og psykisk ved at deltage i motionsaktiviteter, og de er gode til at

beskrive, hvilken virkning det har på dem, som for eksempel, at de har mere overskud til andre aktiviteter bagefter og humøret stiger. Virkningen er individuel, men alle har en oplevelse af den. Ved at personalet taler med beboerne om aktiviteten, som de lige har gennemført, så oplever beboerne, at den positive oplevelse varer længere.

Beboerne oplever også, at de gennem personalets viden om de aktuelle motionsaktiviteter får støtte til deres egen udvikling indenfor aktiviteten, herunder viden.

Overvejende er beboerne tilfredse med graden af forudsigelighed i motionsaktiviteterne, hvilket giver dem tryghed, og de oplever, at det er muligt at deltage på det niveau, som passer til dem, hvorfor det ikke holder deres deltagelse tilbage.

Generelle tendenser – der kan gøres bedre:

I forbindelse med forsamlingen, så oplever beboerne ikke, at blive præsenteret for bostedets motionsprogram. De oplever heller ikke, at motion har en særlig status på bostedet. Til gengæld oplever beboerne, at der bliver talt en del om en aktiv hverdag heriblandt motionsaktiviteter. Spørgsmålet er, om beboerne er blevet præsenteret for motionsprogrammet i forbindelse med det

daglige aktivitetsprogram, men ikke husker det, eller om det ikke bliver gjort, og vil det have en motiverende effekt, hvis der i endnu højere grad lægges vægt på motionsaktiviteterne i forbindelse med forsamlingen, i det beboerne rent faktisk oplever samtalen om fremtidige aktiviteter herunder motionsaktiviteter som positivt og relevant. Måske risikerer man også at en yderligere vægtning vil medføre en højere grad af stress, i det der er risiko for, at beboerne føler et for stort forventningspres.

Man kunne dog overveje at udlevere materiale om motionsaktiviteter på Soltoppen i forbindelse med forsamlingen, som den enkelte beboer efterfølgende kunne orientere sig i.

Beboerne oplever ikke, at personalet gennemfører motionsaktiviteter, hvis der ikke er beboere, der ønsker at deltage. I løbet af interviewet er det klart, at beboerne oplever en fordel ved, at personalet potentielt gør dette. For eksempel at motion er vigtig for alle, og at der ikke er en følelse af "dem og os", samt at det gør det nemme for beboerne at "springe på" aktiviteter. Spørgsmålet er om beboerne ikke oplever, at det sker, fordi det ikke sker, eller fordi de bare ikke lægger mærke til det.

For at gøre det bedre er det vigtigt, at personalegruppen i første omgang sikrer sig en fælles holdning til, om man rent faktisk

gennemfører motionsaktiviteter uden beboere, så det sker konsekvent. Desuden er det vigtigt, at de beboere der melder fra kommer ud på fællesarealerne, så de har mulighed for at opleve, at personalet har været af sted. Desuden kan personalet blive bedre til at fortælle relevante beboere om, at de har gennemført motionsaktiviteter. For eksempel fortælle, hvad de har lavet i løbet af dagen, og med udgangspunkt i sig selv give udtryk for, hvad motionsaktiviteten har gjort for dem.

Beboerne oplever, at personalet har gode argumenter for deres deltagelse i motionsaktiviteter. Dog oplever beboerne ikke, at personalet bruger argumenter, der rummer de sociale fordele ved aktiviteten. Eftersom beboerne selv påpeger denne del af deltagelsen ved motionsaktiviteter som særdeles væsentlig, så tænker vi, at personalet med god effekt kunne blive bedre til at bruge denne slags argumenter, når de skal motivere beboerne til at deltage i motionsaktiviteter. Det kunne være argumenter såsom ”det er sjovt at være sammen” og i forhold til motionsaktiviteter ud af huset, så har de mulighed for at møde mennesker, som de kender fra for eksempel tidligere indlæggelser i form af personale eller medpatienter.

En beboerne nævner konkurrencemomentet som stimulerende for sin deltagelse i motionsaktiviteter, hvor der er mulighed for at opleve en ekstra stor succes. Det har fået os til at tænke på, hvor målsætningsarbejdet er i forhold til beboernes deltagelse i motionsaktiviteter. Vi tænker, at man med fordel kunne inddrage konkurrenceaspektet eller målsætningsarbejdet i flere aktiviteter. Udarbejdelse af mål og delmål for den enkelte vil kunne optimere den enkeltes oplevelse af eventuelle fremskridt, der kan bidrage til fremadrettethed og fastholdelse i aktiviteten.

Individuelle problematikker, der kan håndteres anderledes

Enkelte beboere kan opleve ulyst eller ubehag til at deltage i motionsaktiviteter. En beboer nævner, at det er svært at komme i gang, og en anden beboer fremhæver, at motionsaktiviteter der stiller højere krav end andre er sværere at deltage i.

Vi ved, at disse beboere ofte er ambivalente i forhold til flere aspekter af deres liv. Samtidig har de har de en oplevelse af, at ulysten fylder meget og bliver uoverstigelig på grund af impulsstyring. Det vil sige, at personalet her skal være gode til, i samarbejde med beboeren, at forebygge, at ulysten eller ubehaget tager over. For eksempel ved at identificere tidligere stadier for ulyst/ubehag og lægge en plan sammen med

beboeren. Desuden har personalet mulighed for at nedjustere de planlagte motionsaktiviteter, så beboeren alligevel deltager i en eller anden form for motionsaktiviteter, der virker knap så uoverkommelig som den planlagte.

En enkelt beboer oplever negativ kontakt med personalet i forbindelse med udeblivelse fra motionsaktiviteter. I den forbindelse kunne det være en mulighed at give sig tid til en fremadrettet snak og placere ansvaret for den manglende deltagelse hos beboeren, og undgå egen irritation over beboeren stadige manglende udeblivelse.

En anden beboer kan opleve sig som del af et projekt, som personalet har fundet på, og som beboeren ikke er en del af, der fører til, at beboeren oplever, at der er meget som vedkommende ikke deltager i. Der kan ligge flere dynamikker til grund for denne problemstilling. Vi mener, at det vigtigste er, at beboeren får hjælp til at verbalisere problemet, så beboeren kan tale med sin kontaktperson om det, og de kan tale om, hvorledes beboeren og kontaktpersonen i samarbejde er kommet frem til de pågældende motionsaktiviteter, som beboeren på et eller andet tidspunkt har givet udtryk for ønske om deltagelse i og løbende evaluere om de

valg, som beboeren tidligere har truffet, fortsat er aktuelle. På denne måde kunne man forestille sig, at beboeren kommer til at føle større ejerskab for sin situation. Samtalen kræver ikke mindst at kontaktpersonen er villig til at se på sin egen andel i beboerens program.

En enkelt beboer har svært ved at deltage i aktiviteter sammen med mange andre mennesker. Beboeren har givet udtryk for ønske om at deltage i en aktivitet kun sammen med et fast personale. Dette er på grund af personalets vagtplan ikke mulig. Spørgsmålet er om, der er en anden måde, som man sammen med beboeren kunne tilrettelægge et forløb på, så det alligevel blev muligt. I første omgang må der fokuseres på aktiviteter, der er mulige at lave mere ad hoc i forbindelse med kontaktpersonens vagtplan.

En beboer oplever, at den form for anerkendelse som personalet benytter sig af er gennemskuelig på den måde, at det lyder som om det er noget, de har lært, at de skal sige. Det vil sige, at personalet skal være opmærksomme på, om den måde de anerkender beboere på er virksom for alle beboerne. Desuden kan det være virksomt, at tale med beboeren om, hvorvidt

opfattelsen stammer fra egne negative tanker, eller måden hvorpå personalet anerkender indsatsen.

En enkelt beboer, som personalet opfatter, som værende del af løbegruppen, har ikke selv den opfattelse. Der kan være tale om en misforståelse i forbindelse med interviewet.

Beboeren gør i løbet af interviewet opmærksom på, at beboeren endnu ikke har fået udarbejdet en handleplan siden sidste indlæggelse, hvilket beboeren ønsker at gøre snarest. Måske handler den manglende viden om manglende overblik over sin situation, hvilket kunne afhjælpes ved udarbejdelsen af handleplanen. Endvidere har beboere inden for de seneste par måneder gennemgået ECT-behandling, hvilket har kunnet bidrage til beboerens forvirring.

I forhold til samtale om motionsaktiviteten efter udførelse, så ønsker en enkelt beboer, at dette fyldte mere. Her kan det være en god idé at lægge mere faste planer for samtale om motionsaktiviteter. En mulighed kunne være at gøre opsamling og evaluering til fast del af alle motionsaktiviteter, som beboerne og personalet kunne deltage i samlet. For eksempel kunne denne del aktiviteten struktureres ved nogle faste spørgsmål fra personalet

med fokus på de positive aspekter, at den foregik i det samme rum hver gang, og at man tilbød de deltagende lidt frisk kaffe/the/saft og frisk frugt.

En beboere oplever, at vikarerne ikke er kompetente nok, når der er tale om motionsaktiviteter. Man får det indtryk, at det handler om tryghed i situationen. En mulighed for at øge trygheden hos den pågældende beboer kunne være at lære vikarerne bedre at kende, hvilket kan støttes af det faste personale.

Forudsigeligheden i forhold til motionsaktiviteter er generel stor. En enkelt beboere påpeger dog, at vedkommende føler sig dårligt informeret om, hvilke aktiviteter der skal foregå i forbindelse med aktiviteter, der foregår med et nærliggende hospital. Den dårlige information og usikkerhed om hvilke aktiviteter der skal foregå, forhindrer beboeren i at deltage.

Vi tænker, at det ville være en fordel at forbedre kommunikationen mellem Soltoppens personale og hospitalets personale. For eksempel at man ringer til hospitalet inden afgang for at høre hvilken aktivitet, der er på programmet.

FREMTIDSPERSPEKTIVER

I ovenstående ses det, at beboerne oplever mange af personalets tiltag, i forhold til at motivere dem til deltagelse, som virksomme. Men vi kan også se, at der tegner sig nogle generelle tendenser i forhold til, hvilke "knapper" personalet med fordel "kunne trykke lidt mere på".

For eksempel de sociale faktorer i forbindelse med motionsaktiviteterne kunne der lægges mere vægt på. Det at skabe et sammenhold blandt en gruppe af beboere øger forpligtelsen til at møde op på en god måde. Samtidig er det vigtigt ikke at tænke i for store grupper, da større grupper indeholder flere relationer, og dermed risiko for at drukne i mængde.

Et andet eksempel er i forhold til en afrundende evaluering og opsamling på motionsaktiviteter som en fast og integreret del af en hver motionsaktivitet. Evaluering giver mulighed for at fokusere på de positive aspekter af den aktiviteter, som beboerne lige har deltaget i sammen samt mulighed for fælles refleksion og sparring. På denne måde kan beboernes muligheder for udvikling øges og den positive følelse fastholdes i længere tid. Den hygge der kan opstå i en gruppe efter man lige har stået en udfordrende

aktivitet igennem kan bidrage som en ekstra motivator til at deltage i motionsaktiviteter – en ekstra gulerod.

Et tredje eksempel er større fokus på individuelle målformuleringer for beboernes deltagelse i motionsaktiviteter. Fra gang til gang skal det dreje sig om overkommelige mål, der sikrer den enkelte beboers oplevelse af succes i situationen. Mennesker med svære psykiske lidelser, har ofte problemer med deres oplevelse af selvtillid. Alligevel ser man en tendens til, at de opstiller meget høje krav til deres egen udførelse. Ofte er der tale om for høje krav i forhold til deres egen formåen, hvilket betyder at risikoen for nederlag er stor. Beboerne kan via målformuleringer med personalet lærer at have mere realistiske forventninger til dem selv, der kan underbygger deres selvfølelse og selvtillid - frem for at nedbryde den yderligere.

Afslutningsvis er det vigtigt at påpege, at personalet generelt bør være meget opmærksomme på de processer, der foregår inde i beboerne og for eksempel støtte beboeren i at verbalisere intrapsykeiske konflikter. Dette gør sig gældende for specielt de individuelle udsagn, hvor flere beboere giver udtryk for problemer, der generelle motivationsproblemer som f.eks. lyst til deltagelse

eller negative forventninger. Ydermere kan konflikterne ophav findes i de interpsykiske processer, hvorfor disse også er vigtige at verbalisere mellem eksempelvis beboer og kontaktperson.