

ViPU Viden om psykiatri og udviklingshæmning



TEMA

Livsstil

Videnscenter for Psykiatri og Udviklingshæmning
6. årgang · Nr. 1 · 2005

Forside foto: Josefine Petersen nyder de daglige gåture på Djursland.

NORDISK SYMPOSIUM OM SELVBESTEMMELSE	4
LIVSSTIL FOR DE STÆRKE	6
RESPEKT FOR MENNESKE OG NATUR - HERTHA LEVEFÆLLESSKAB	8
AT VÆRE UDVIKLINGSHÆMMET UNDER EN FEDME-EPIDEMI	13
92% OPLEVEDE FYSISKE FORBEDRINGER	16
HØJSKOLEOPHOLD MED SUND LIVSSTIL	17
STYLING, ET KURSUS I LEV-REGI	21
HUMØR OG HORMONER	25
MOTION PÅ RECEPT	26
MOTIVATION TIL MOTION	27
HVORDAN KAN MAN BLIVE SUR - IDRÆT & FRILUFT	29
SOCIAL STIGMATISERING	34

NORDISK SYMPOSIUM OM SELVBESTEMMELSE



Center for Oligofrenipsykiatri arrangerer i samarbejde med Nordisk Nettverks Forum et symposium under overskriften »Selvbestemmelse for mennesker med udviklingshæmning« i dagene den 22. og 23. september 2005 på Radisson Hotel SAS Scandinavia i Århus.

De to dage vil komme bredt rundt om begrebet selvbestemmelse. Temaerne vil blandt andet være:

Hvad forstår man ved selvbestemmelse?

Er det det samme som, når man taler om bruger medvirkning?

Hvordan ser selvbestemmelse ud i praksis?

Hvad er de pædagogiske handlemuligheder?

Hvad er det juridiske grundlag for selvbestemmelse?

Hvad er de praktiske erfaringer?



Vi håber at kunne dække mange forskellige perspektiver på selvbestemmelse og invitere folk fra Danmark, Norge, Sverige og Finland. Symposiet lægger også op til at inddrage mennesker med udviklingshæmning, deres forældre, pædagoger, psykologer, fagkonsulenter og administrativt personale. Mere detaljeret program og praktiske oplysninger følger i næste nummer af ViPU-Viden – men...

RESERVER ALLEREDE NU DEN 22. OG 23. SEPTEMBER 2005.

HVAD?	Nordisk symposium om selvbestemmelse
HVOR?	Radisson Hotel SAS Scandinavia, Århus
HVORNÅR?	Torsdag den 22. september og fredag den 23. september 2005
HVEM?	Alle med interesse i udviklingen af selvbestemmelse for mennesker med Udviklingshæmning

LIVSSTIL FOR DE STÆRKE

Lars Thorup Larsen er PhD-studerende ved Århus Universitet og forsker i Folkesundhedsprogrammer i henholdsvis Danmark og USA.

– Kan man sige noget overordnet om, i hvilken retning samfundet bevæger sig pt?

– Der er meget fokus på livsstil for tiden, hvor man lægger vægt på individet og individets valgmuligheder. Men vi står jo ikke alle med den samme type valg. Nogle har ikke muligheden for at vælge, og andre er ligeglade. Desuden er der en tendens til, at vi alle sammen skal træffe de samme – sunde valg. Holde op med at ryge f.eks.

– Det lyder næsten som om, vores »valgfrihed« indebærer en stor begrænsning?

– Ja, vi står jo med et frihedsparadoks, hvis friheden altid er forbundet med en form for problem, f.eks. at vælge at holde op med at ryge.

Og livsstil og individuelle valg kan i høj grad være en byrde at pålægge folk, der ikke har ressourcerne til at træffe de samme valg som os andre. For det kræver uddannelse og ressourcer at forholde sig til alle de valg. I dag skal ældre træffe valg om alt muligt. F.eks. hvilken form for hjemmehjælp de ønsker, vil de have gjort rent, eller vil de hellere snakke. Men mange af dem gider måske ikke forholde sig til alle de muligheder og kunne godt ønske sig, at nogle traf et valg for dem.

– I forhold til udviklingshæmmede, så er der formentlig en forventning om, hvad de vil eller skal i de sammenhænge, de

indgår i. Så at lade som om, de har konkrete muligheder for at vælge, at de ikke gider rydde op, eller ikke vil deltage i madlavningen, er ikke reelt.

– Er der en fare for, at man udskiller nogle grupper i samfundet, hvis man har en forventning om, at vi alle sammen skal træffe en masse sunde valg?

– At træffe livsstilsvalg forudsætter, at vi alle er ens, har de samme behov og de samme kompetencer. På den måde kan livsstil være med til at problematisere nogen, der er anderledes. I 1830'erne var det arbejderne, der var unormale.

De var fattige, drak mere, man mente også, at de havde en dårlig moral. I dag er det jo ikke legitimt at sige om nogen, at de er moralsk dårligt stillede. Men hvis man problematiserer dem, der ikke har muligheden for, eller vil træffe sunde valg, så skiller man dem alligevel ud og er på en måde med til at marginalisere dem.

– Der er også en tendens til, at friheden i den nye sociallovgivning gør friheden for den udviklingshæmmede til et problem, fremfor udviklingshæmningen i sig selv. Der er et generelt ubehag over for problemer, man ikke kan stille noget op med. Men udviklingshæmning er jo en konstant faktor, den kan vi ikke gøre noget ved. Og der vil blive ved med at findes udviklingshæmmede.

– Tror du, at der en fare for, at udviklingshæmmede bliver marginaliseret yderligere, fordi de ikke er i stand til at træffe den samme type valg som os andre?

– Der er ikke fare for, at udviklingshæmmede marginaliseres ved, at de skal leve på gaden. For vi kompenserer jo i høj grad folk økonomisk. Men det der kan være vanskeligt er, at

når der er så meget fokusering på vores succes og vellykkethed, så vil udviklingshæmmede nok også mere og mere blive målt efter de parametre, og der falder de igennem.

Der er også en forestilling for tiden om, at alle mennesker kan blive verdensmestre. Det er jo lidt vanskeligt for udviklingshæmmede. Så selv om vi sørger for udviklingshæmmede, er det ikke det samme som, at vi accepterer dem.

– Primetime er fuld af livsstilsprogrammer. Selv de udviklingshæmmede kommer til orde i primetime. Det er vel også et livsstilstræk, at vi viser, hvor brede og rummelige vi er, at vi kan acceptere udviklingshæmmede og vise dem frem i TV!

Men hvorfor er der ingen der tager dem seriøst?

Spørger dem om, hvad de mener om politik i stedet for at spørge dem om, hvad de mener om Michael Laudrup?

På den måde bliver de skildret som grinagtige og sjove, og der er lidt cirkushest over det.

– Er der en tendens til, at ”krage søger mage”?

Altså, at vi søger sammen efter sociale og politiske tilhørsforhold?

– Der er helt sikkert en tendens til, at vi mere og mere grupper os efter uddannelsesniveau og indtægtsforhold.

Før i tiden var befolkningen i byerne mere blandede, men i dag sætter huspriserne en naturlig begrænsning for, hvem der har råd til at købe huse hvor. Og når vi omgås den samme slags mennesker som os selv, så giver det en vis enøjethed over for andre grupper.

En tendens til, at vi opfatter os selv som de normale, mens de andre skiller sig ud. Vi har en illusion om, at dem vi

møder i supermarkedet nok lever lige som os selv. Når vi så møder noget, der er anderledes og fremmed, bliver vi forskrækkede. Angsten skyldes i høj grad manglende kendskab til hinanden og hinandens livsvilkår.

– Er det så blevet vanskeligere at være udviklingshæmmet i dag?

– Man kan egentlig ikke sige, at det er blevet ringere at være udviklingshæmmet, men nok vanskeligt på en ny måde!

RESPEKT FOR MENNESKE OG NATUR

— ET BESØG I HERTHA LEVEFÆLLESSKAB

Hertha Levefællesskab er en lille landsby med ca. 80 beboere, der ligger ved Herskind 16 km vest for Århus, hvor 19 udviklingshæmmede bor i fællesskab med såkaldt normale. Byen opstod i 1996, efter mange overvejelser om, hvordan man kunne skabe et godt og aktivt liv for udviklingshæmmede. Initiativtagerne kalder det »omvendt integration« og det idémæssige grundlag er inspireret af Rudolf Steiners menneskesyn. Man ønsker, at fællesskabet vokser til ca. 150-200 beboere, heraf ca. 30-40 udviklingshæmmede.

Artiklen er skrevet på baggrund af et besøg på stedet og en snak med medarbejderne Irene Rasmussen og Anne-Lene Jappe.

VISION OM DET GODE LIV

For alle mennesker er det vigtigt at bo et sted man kan lide og være omgivet af mennesker, som man synes om. Da Åndssvageforsorgen blev nedlagt i 1980, var det i den bedste overbevisning og ud fra et mantra om integration og normalisering for de udviklingshæmmede. Men erfaringerne i dag viser, at fordi man fysisk befinder sig et sted, fører det altså ikke automatisk til integration og samvær med de mennesker, der bor i nærheden. Hertha Levefællesskab er langt mere end blot den fysiske ramme.

I Hertha Levefællesskab er der en ånd og en indstilling til stede, som man ikke finder magen til andre steder. Som navnet antyder, er der tale om at leve i fællesskab, et fællesskab mellem udviklingshæmmede og såkaldt almindelige mennesker, skabt af en række initiativtagere, der har ønsket at skabe et godt liv for udviklingshæmmede. Visionen for stedet er, at de udviklingshæmmede kan berige livet og man



Træhuse i forskellige former pynter i landskabet.

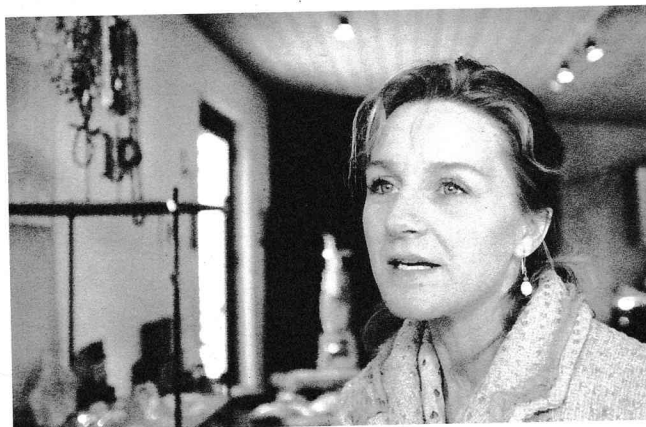
vælger dem til, når man beslutter sig for at bo i levestofskabet. De udviklingshæmmede er med andre ord kernen i byen og en meget livgivende krumtap, har det vist sig. Den omvendte integration bygger på en accept af de udviklingshæmmede og fører til relationer på kryds og tværs. Desuden er der med de udviklingshæmmede som udgangspunkt opstået en række fælles aktiviteter og beskyttede værksteder. Det er til stor glæde for alle parter, når der kommer produkter som f.eks. brød, mælk og grøntsager ud af arbejdet eller der f.eks. er mulighed for at overvære kulturelle indslag som teater, sang og dans i den store fællessal.

HUSENE I LANDSKABET

Irene, der har været med fra starten af, viser rundt i det lille samfund. Det nye fælleshus med bl.a. et bageri, en café og en butik er lige blevet færdigt. Et godt eksempel på fællesskabets værdi viste sig, da inventaret fra det gamle bageri skulle flyttes. Man havde regnet med, at det ville tage en dags tid, men der mødte 29 mennesker op og i løbet af 45 minutter var alt flyttet!

Mange af de 30-40 huse er tegnet i samarbejde mellem beboeren og stedets arkitekt, men hvert enkelt hus er tilpasset beboerens smag og behov, så husene er udover at være meget smukke, også unikke. Dog har de alle en række fællestrekk; de er bygget ud fra et økologisk aspekt, det vil sige, at alle husene er lavet af træ, malet i harmoniske naturfarver og med brændeovn.

"Der er nogle virksomheder, som har etableret sig her i fællesskabet, bl.a. et arkitektfirma. Det giver begge parter nogle oplevelser, som alle helt sikkert kan bruge til noget, og som adskiller sig fra den hverdag som en udviklingshæmmet møder på en institution. Her hilser alle på hinanden", siger



Guldsmed Anne-Lene Jappe i sin butik i Hertha landsbyen.

Irene og fortsætter: "De udviklingshæmmede er med i et levende fællesskab, og når vi er ude, får vi at vide, at vores hæmmede er meget åbne og velopdragne, så deres sociale kompetencer bliver helt klart styrket her i fællesskabet."

BOFÆLLESSKABERNE & MEDARBEJDERNE

Udover de private boliger er der to bofællesskaber, hvor de udviklingshæmmede bor. Det første bofællesskab blev opført i 1996 og rummer små individuelle boliger til 11 udviklingshæmmede, en fællessal, et fælleskøkken og -spisestue samt medarbejdernes kontor. I år 2000 opførtes endnu et bofællesskab med plads til seks udviklingshæmmede og en støttebolig. Medarbejderne har en bredere baggrund end man normalt ser rundt omkring på institutioner og i bofællesskaber, f.eks. har man foruden pædagoger og lærere både en landmand, en ingeniør og en guldsmed ansat.

STEINER-ÅND

Som beboer og medarbejder er man indforstået med, at stedet kører efter en Rudolf Steiner-ånd, men det er ikke nødvendigt at have indgående kendskab til principperne bag. Helt kort fortalt er grundtanken en tro på et menneskebillede, hvor alle mennesker fødes med en åndelig sund kerne, så et handicap er noget sekundært.

Man er derfor meget opmærksom på, at et sygdomsbillede ikke må stå i vejen for de personlige egenskaber. I praksis betyder det, at den udviklingshæmmede mødes som menneske med en accept af anderledesheden. Der er ingen hævede øjenbryn og ingen pegen fingre, som ellers kan være hverdagen i normalsamfundet. Boformen bidrager med andre ord positivt til livskvaliteten for de udviklingshæmmede, idet alle behandles med respekt. Irene fortæller, at man har aftalt en vinke-politik. Det betyder, at man som minimum hilser på hinanden. Selvfølgelig gerne mere, men man har sin individuelle bolig og lukker døren, når man ønsker det.

OMVERDENEN

Bofællesskabet har fået opbygget et godt tilhørsforhold til beboerne i Herskind by, bl.a. deltager bofællesskabet i et Folkekøkken, hvor alle fra byen kan spise med. I den lille by går bofællesskabets beboere endvidere til folkedans, på biblioteket, til gymnastik og gåture. "Det er vigtigt at de udviklingshæmmede på Hertha ikke bliver isoleret fra



Den utraditionelle byggestil som præger landsbyen.

omverdenen og de tilbud som andre udviklingshæmmede deltager i. Vi er faste deltagere på f.eks. Sølundfestivalen og Vinterlegene," fortæller Irene.

MANGEARTEDE TILBUD OG FASTE RYTMER

Det er en målsætning for stedet, at de udviklingshæmmede beboere skal stimuleres på alle punkter og derfor modtage en række forskellige tilbud.

"Tilbuddene skal afspejle virkelighedens tilbud. Det handler om at få en aktiv hverdag med både arbejdsliv og fritidsliv", forklarer Irene. Dagen og året er inddelt i faste rytmer. En fælles samling indleder dagen, hvor der synges morgensang og dagens kalender med den enkeltes gøremål og arbejdschema gennemgås. Formiddagen tilbringer man i værkstederne og eftermiddagene bruges på undervisning og forskellige former for terapier; f.eks. drama, maleri og musik.

ÅRETS RYTME

En del af stedets rytmiske livsførelse markeres også med en række årstidsfester, arrangeret efter alle kunstens regler; bl.a. Hellig Tre Kongers-spil, lanternefest, Skt. Hans-fest, Skt. Mikael's-fest og advent. Også disse fester, der følger kalenderåret er med til at udvikle beboernes identitetsfølelse og livsglæde.

Det tilbagevendende element giver en kontinuitet og noget at glæde sig til for alle. Desuden har man en årlig forældrearbejdsdag, som er en dag, hvor forældrene giver en hånd med og oplever deres børns bosted gennem en hel dag. Forældrene er med til morgensamling, og så går man i gang med praktiske gøremål. Det kan f.eks. være at plante porrer og selleri, male brædder eller bare noget der trænger til at blive gjort på et af værkstederne. Lørdagscaféerne er en anden populær tilbagevendende begivenhed, der finder sted ca. en gang om måneden. Her har alle, venner, familie, bekendte og nysgerrige sjæle, der vil vide mere om stedet, mulighed for at møde op og få sig en kop kaffe eller te.

EGET ÆGTE VOKSEN LIV

Ifølge Irene er en forskel på livet i Hertha Levefællesskab og udenfor, at den udviklingshæmmede i Hertha har en bedre



Udfoldelsesmulighederne er mange, f.eks. kan man stå på ski som Freia her.

mulighed for at skabe sit eget voksenliv og sit eget netværk. "Mængden af tilbud er større her og dårlig normering mærkes ikke på samme måde som i institutionsverdenen, for her er altid lige nogen at snakke med", siger hun.

Anne-Lene supplerer: "Der sker hele tiden en udveksling, også når man ikke er på arbejde; f.eks. en sneboldkamp hvor børn på stedet og udviklingshæmmede har det sjovt sammen eller f.eks. en aftentur til Knuds sø om sommeren, hvor både familier og udviklingshæmmede tager afsted på en svømmetur." Anne-Lene holder meget af den udveksling, der foregår på alle leder og kanter, fordi det kører på frivillighed og tilvalg. Hun synes, at det er meget givende at bo på stedet. Udover den tryghed det giver for familien, synes hun også, at de udviklingshæmmede giver hende mange dejlige oplevelser med den umiddelbare og tillidsfulde indgang til livet, som mange repræsenterer. "Der er ikke noget med at bruge masker," siger hun.

RUNDTUR

De beskyttede værksteder er en meget positiv gevinst ved levedørligheden for alle beboere – de udviklingshæmmede har et meningsfyldt arbejde og de øvrige beboere får gavn af de produkter og den aktivitet som værkstedsarbejdet medfører. Vi fik en rundtur: Bageriets bagværk indgår i de daglige måltider og kan desuden købes i den lille butik.

I vævestuen arbejder normalt mellem 6-9 personer. Der strikkes, nålefiltes og væves med garn, som de selv planterfarver. "Vævestuen arbejder ude om sommeren, så passer vi planterne og er med i stalden", fortæller medarbejder Mette Thorud. Ude står også en lang række forvoksede piletræer, der snart skal bruges til pileflet.

STALDEN, MEJERIET & GARTNERIET

"Vi oplever, at det er utrolig givende for beboerne at følge med i dyrenes liv, især var der mange, der synes at det var meget spændende, da der kom kalve! Og da vores høns fik kyllinger gav det også mange sjove oplevelser", fortæller Irene. I tilknytning til stalden ligger mejeriet, hvor der bl.a. produceres yoghurt og smør. I gartneriet og på den omkringliggende jord dyrkes alskens grøntsager i takt med årstiderne. På en kold februar dag med sne på marken, aner man rækker af porrer og grønkål. "Det er en vigtig kvalitet for de udviklingshæmmede at være med til at lave et stykke arbejde, hvor produkterne bruges. De ting vi dyrker, er noget som alle får glæde af. Grøntsagerne hentes ind fra marken og bruges i køkkenet," fortæller Irene.

KALEVALA I TEATERSALEN

Der er drama i teatersalen denne eftermiddag. De ca. 10 beboere, der er med i øjeblikket, øver deres opførelse af det



Køerne er ikke kun til pynt, de leverer mælk til mejeriet i Hertha.



finske epos Kalevala, Finlands svar på de islandske sagaer og de homeriske digte. Handlingen i opsætningen er koncentreret om Kalevalas fødselsfortælling, hvor en kvinde bliver svanger med et tyttebær. De udviklingshæmmede er dybt koncentreret om skuespillet. De lever sig tydeligvis ind i deres replikker og sang, der akkompagneres musikalsk af både violin, blokfløjte og cello.

VASKERIET & KØKKENET

I tilknytning til det store bofællesskab er der et vaskeri, der også fungerer som værksted. Køkkenet er også et slags beskyttet værksted, idet der serveres varm middagsmad hver dag kl. 12.15 som er tilberedt af skiftende hold af pædagoger og beboere. Det sikrer automatisk, at kosten bliver meget varieret, og alle får et kendskab til råvarerne.

Som Anne-Lene siger: "Det er fra jord til bord-princippet,

der hersker." I naturlig forlængelse af gartneriet, anvendes der mange grøntsager i madlavningen. Flere af beboerne har opnået væggtab, som skyldes at maden nok generelt er sundere end andre steder, og desuden bruger man også Vægtkonsulent-ternes råd om sund kost.

"Vi snakker om kost og argumenterer, men vi passer på ikke at overskride de personlige grænser. Hvis en beboer en dag har lyst til fem fastelavnsboller, så skal vi jo ikke bestemme, men vi kan hjælpe og støtte den enkelte til at blive mere fornuftig i sit forhold til mad", fortæller Anne-Lene.

GOD RAMME FOR GODT LIV

Efter en spændende rundtur og med friskbagt brød fra bageriet og yoghurt fra mejeriet har vi fået oplevelsen af, at Hertha Levefællesskab giver en god ramme for et godt liv for den enkelte i fællesskabet med andre!

TO UD AF TRE UDVIKLINGSHÆMMEDE HAR PROBLEMER MED VÆGTEN AT VÆRE UDVIKLINGSHÆMMET UNDER EN FEDMEEPIDEMI

En fedme-epidemi har ramt Europa!
Sådan lød nytårsbudskabet i lederen i det første nummer af Ugeskrift for Læger i 2004.

Sådan set var det ikke nogen nyhed. Allerede i 1998 publicerede WHO en rapport om fedme, og omtalte her for første gang fedme som en »Global epidemi«, der udgør en hastigt voksende trussel mod sundheden i en række lande. Det fastslås, at fedme er på vej til at udgøre det væsentligste sundhedsproblem i verden!

Og ret beset, så burde det heller ikke komme som en nyhed, for fedmeepidemien har i Danmark udviklet sig over de seneste 40-50 år. Der er to væsentlige faktorer, der har sat epidemien i gang. På den ene side, har samfundsudviklingen medført fald i fysisk aktivitet. Alene fra begyndelsen af 1980'erne til 1995 er antallet af personer med stillesiddende arbejde tredoblet. Samtidig har privatbilismen vundet indpas på bekostning af cyklen og gåen. Elevatorer og rullende trappen nedsætter behovet for fysisk aktivitet, passiv ophold foran TV og computer i stedet for mere fysisk krævende fritidsaktiviteter osv.

Vi forbrænder kort sagt langt færre kalorier i dag end vi gjorde årtier tilbage.

I samme periode er udbuddet af fødevarer eksploderet og fødevarerpriserne faldet gennem de seneste årtier.

Kaloriemættede færdigretter udkonkurrerer sundere råvarer og adgangen til fastfood findes overalt og 24 timer i døgnet.

Konsekvensen er blevet, at forekomsten af overvægt er steget eksplosivt. Siden 1987 er der sket en stigning i forekomsten på 75%. Det skønnes at 30-40% af den voksne befolkning i Danmark er overvægtige (BMI>25). Det svarer til ca. 1.3 mill. danskere. 10-13% er svært overvægtige (BMI>30), svarende til ca. 400.000 mennesker.

Hermed følger Danmark tendenserne fra andre europæiske lande. Generelt er fedme knap så udbredt blandt nordeuropæere som i Sydeuropa. Skandinaver kan trøste sig med fortsat at høre blandt de slankeste, men stigningen i Danmark har de senere år været væsentlig større end i f.eks. Holland, Norge og Sverige.

UDVIKLINGSHÆMNING OG FEDME

Er overvægt og fedme mere udbredt blandt personer med udviklingshæmning end i den øvrige befolkning? Større opgørelser har vi ikke fra Danmark, og det ligger i sagens natur, at udenlandske undersøgelser ikke nødvendigvis er dækkende for danske forhold.

Alene fedmeepidemiens eksplosive udvikling gør, at undersøgelser, der er mere end nogle få år gamle ikke længere kan anses for dækkende for den aktuelle situation. Ligeledes er det indlysende, at f.eks. amerikanske undersøgelser ikke kan forventes at give et præcist billede af den danske situation, da fedmeepidemien nærmest er eksploderet i USA: 65% af befolkningen er overvægtige.

Desto mere interessant er en netop offentliggjort norsk undersøgelse, der afdækker vægtforholdene for 282 udviklingshæmmede i Norge.

Sammenlagt viser denne undersøgelse, at 19,1% af de udviklingshæmmede havde svær overvægt (BMI>30) og 34,8% overvægtige (BMI>25). Da ca. 6-8% af befolkningen i Norge lider af svær overvægt, er hyppigheden op imod 3 gange højere blandt udviklingshæmmede.

Undersøgelsen finder også nogle andre væsentlige resultater. Blandt personer med udviklingshæmning i dybere grad er undervægt (BMI<18.5) et betydeligt større problem end overvægt. Næsten 15% havde undervægt.

Hvad der måske er endnu mere tankevækkende, så finder undersøgelsen også, at hver tredje person med udviklingshæmning, som er afhængig af andres hjælp til at spise, er undervægtig. Disse resultater er i overensstemmelse, med fund i andre udenlandske undersøgelser.

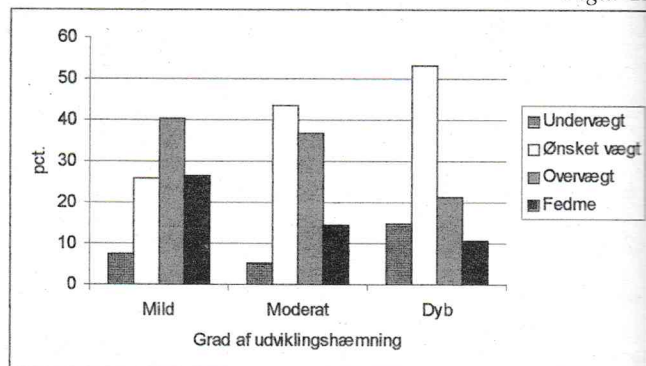
Blandt personer med udviklingshæmning i mild grad, er fedme mest udbredt. 26,6 % havde et BMI større end 30. Også denne tendens er i overensstemmelse med andre undersøgelser. I alt konkluderer undersøgelsen, at kun ca. 38,7% af personer med udviklingshæmning har en vægt indenfor det ønskværdige område. Ca. 2/3 af udviklingshæmmede har altså problemer med vægten.

ÆNDRING AF LIVSSTIL

Kan personer med udviklingshæmning motiveres til ændring af kost- og motionsvaner i mere hensigtsmæssig retning?

Nej, det kan de ikke! Det er i hvert fald den konklusion, man når frem til, efter læsning af en klaringsrapport fra 2001 udgivet under Den dansk Lægeforening om fedmekirurgi. Den er udarbejdet af en arbejdsgruppe nedsat af Dansk

Figur 1.



Selskab for Adipositasforskning og Dansk Kirurgisk Selskab.

I rapporten hedder det, at fedmekirurgiske løsninger ikke bør stilles til rådighed for udviklingshæmmede: "Overvægtige, der er mentalt udviklingshæmmede, bør ikke opereres." Forklaringen synes at være, at udviklingshæmmede ikke i tilstrækkelig grad kan motiveres til at ændre spisevaner.

Er der videnskabelig belæg for en sådan generaliseret påstand? Nej, det er der ikke! Derimod viser flere undersøgelser, at målrettet undervisning i ernæring, sund madlavning og motion i betragtelig grad kan reducere overvægt blandt personer med udviklingshæmning.

I Frederiksborg Amt har Sygekassens Helsefond og Landsforeningen LEV lavet et forsøgsprojekt, Sundt er sjovt, for udviklingshæmmede med vægtproblemer. Rapport fra dette projekt og de flotte resultater, der måler sig fint med resultaterne fra udenlandske forsøgsprojekter kan læses på internettet: <http://www.aaa.dk/aaa/sundtersjovt.htm>

Desværre savnes endnu opfølgende undersøgelser over varigheden af vægttab. Til gengæld ved vi noget om varigheden af vægttab i den øvrige befolkning. Den er nemlig

ikke prangende. De fleste, der går på kur, taber sig typisk 6-12 kg indenfor en periode på 3-6 mdr. Efter 2 år har halvdelen taget det tabte på igen. Efter 4-5 år har 90 % taget de tabte kilo på igen. Kan motivationen til varig ændring af livsstil næsten være mindre blandt personer med udviklingshæmning?

REFERENCER:

[1] *Obesity: Preventing and managing the global epidemic.* Geneva: WHO, 1998.

[1] *Den danske fedmeepidemi.*
Oplæg til en forebyggelsesindsats.
Enæringsrådet 2003.

[1] *Oddbjørn Hove: Weight survey on adult persons with mental retardation living in the community.*
(*Research in Developmental Disabilities*, 25 (2004), 9-17).

[1] *Er der indikation for kirurgisk behandling af ekstrem overvægt i Danmark?*
Udarbejdet af en arbejdsgruppe nedsat af Dansk Selskab for Adipositasforskning og Dansk Kirurgisk Selskab.
(<http://www.dadlnet.dk/klaringsrapporter/2001-07/2001-07.htm>)

[Af Line Rosenlund]

NY FORSKNING OM VÆGT OG MOTION

Eric Emerson, som er ansat ved universitetet i Lancaster, har lavet en undersøgelse, hvor han har set på voksne udviklingshæmmede, som bor i 9 forskellige områder i det nordlige England. I alt blev der indsamlet information om 1542 mennesker.

Alt i alt var 28% af undersøgelsesdeltagerne moderat overvægtige (BMI mellem 25 og 30) og 27% fede (BMI højere end 30). 14% af undersøgelsesdeltagerne var undervægtige (BMI under 20). Hvis man fraregner de, der fysisk ikke er i stand til at være aktive, er kun 8% af de resterende undersøgelsesdeltagere (823 personer) fysisk aktive (ud fra nogle fastlagte kriterier i det spørgeskema, man brugte).

Sammenlignet med kontrolgruppen, tyder det på, at mænd og kvinder med udviklingshæmning, som ikke længere bor hos deres familie, har en forhøjet risiko for at være undervægtige og fysisk inaktive. Kvinder med udviklingshæmning har en forhøjet risiko for overvægt. Emerson undersøgte, hvilke forhold vedrørende personen og den støtte, han/hun modtog, der havde sammenhæng med over- eller undervægt og fysisk inaktivitet. Han fandt, at kvinderne havde en betydelig større risiko for at være overvægtige og fysisk inaktive. De, der havde det mindste behov for støtte, havde større risiko for at være overvægtige, og de, der havde det største behov for støtte, havde større risiko for at være undervægtige og inaktive. De yngre undersøgelsesdeltagere havde større risiko for at være undervægtige, mens de ældre deltagere havde øget risiko for overvægt. Sluttelig viste det sig, at der var geografiske forskelle i risiko for overvægt, ligesom graden af involvering i lokalsamfundet også hang sammen med risikoen for overvægt.

E. Emerson (2005). Underweight, obesity and exercise among adults with intellectual disabilities in supported accommodation in Northern England. Journal of Intellectual Disability Research, vol. 49(2), pp. 134-143.

92% OPLEVEDE FYSISKE FORBEDRINGER

Amerikanske forskere har undersøgt om et 12-ugers program med fysisk aktivitet vil føre til forbedrede fysiske funktioner for 12 ældre voksne med udviklingshæmning?

Undersøgelsens resultat viste, at 92% af deltagerne oplevede forbedringer på mindst et fysisk funktionsområde.

FYSISKE ØVELSER POPULÆRE

Man undersøgte dels om træningen ville føre til en forbedring af de udviklingshæmmedes fysiske funktioner, dels ville man finde ud af om de udviklingshæmmede i det hele taget ville deltage, og så ville man se om personalet kunne fastholde træningen på egen hånd, når folkene fra projektet og de professionelle instruktører ikke var til stede. Et år efter projektets ophør var de fysiske øvelser fortsat populære blandt mange af deltagerne, og mange kunne fortsat glæde sig over en funktionsforbedring.

ØGET LEVETID OG VÆGTPROBLEMER

En vigtig grund til at investere kræfter i fysisk aktivitet er den øgede levetid for mennesker med udviklingshæmning, idet mange udviklingshæmmede, i modsætning til tidligere, nu når en alder, hvor de aldersbetingede sygdomme opstår. Derfor er det vigtigt at bevare så mange af de udviklingshæmmedes funktioner så godt som muligt. En anden vigtig motivationsfaktor for at opprioritere fysisk aktivitet som tilbud, er de stigende vægtproblemer, som man ser alle steder i den vestlige verden og også i de udviklingshæmmedes verden. Overvægten medfører ofte kedelige følgesygdomme i form af sukkersyge (diabetes 2) og for højt blodtryk, desuden søvnforstyrrelser og hjerte problemer.

Mange udviklingshæmmede, som er overvægtige, har ikke umiddelbart lyst til at dyrke motion, men undersøgelser viser, at det er den nemmeste måde at forbedre sit helbred på. Negative følelser opstår, hvis oplevelsen af de fysiske aktiviteter er at; "det kan jeg ikke", men hvis fokus rettes mod livsstilen som sådan, så kan resultatet godt munde ud i vægttab og øget sundhed.

FREMGANG PÅ ALLE OMRÅDER

Indledningsvis testede man deltagerne fysiske form og funktionsevne, bl.a. målte man styrke i overkrop og underkrop, rækkevidde i skulder og hofte, mobilitet og gang. Derefter startede 12-ugers interventionen med følgende program:

- 1: Opvarmningsaktiviteter, herunder stræk, dans og leg.
- 2: Fysisk aktivitet, herunder mere dans, boldspil og lege, faldskærms-lege og balanceøvelser.
- 3: Styrketræning med fokus på overkroppen.
- 4: Slutaktiviteter, herunder udstrækning, gang og balanceøvelser.

Efter at de 12 uger var gået, kunne man notere en fremgang på alle de målte områder, både deltagerne styrke og rækkevidde var øget. Da man lavede en test efter et år, hvilket oprindeligt ikke var planlagt, var resultatet noget nær det samme som efter de 12 uger. Det var med andre ord muligt at fastholde det gode resultat, og hos nogle af deltagerne var der endda sket en yderligere forbedring.

12 ud af 15 deltagere var fortsat fysisk aktive efter et år. Mens projektet var i gang, blev rigtig mange på bostedet interesseret i at deltage, og da forskerne kom tilbage efter et år, var der dannet tre fysisk aktivitetsgrupper!

KILDE: Mental Retardation, vol. 42, no. 4: p. 272-283.

HØJSKOLEOPHOLD MED SUND LIVSSTIL

På Djursland tæt på Tirstrup ligger højskolen Råmosegård. Her opholder sig i øjeblikket et hold udviklingshæmmede mennesker, der gerne vil bekæmpe overflødige kilo og få en bedre livsstil.

Susanne Hartmann er husholdningsøkonom og ansvarlig for holdet, der opholder sig på højskolen i fem måneder i håbet om, at når de fem måneder er slut, har de smidt de overflødige kilo og har fået en livsstil der kan holde, når de vender hjem i de vante omgivelser.

Susanne fortæller: "Det handler meget om, at give de udviklingshæmmede nogle redskaber til sund livsstil, som er nemme og enkle".

Motionen foretages primært gennem stavgang. Det er enkelt, og man kan gøre det overalt. Holdet starter med en god lang gåtur hver dag. Kosten bliver lavet i højskolens køkken og her sørger man for, at det er sund og fedtfattig kost.

Men den enkelte elev må selv tage ansvar, for det der hældes op på tallerknen.

Holdet, der startede deres ophold i januar, er et meget spredt hold.



Daglig motion er vigtig for at nå målet.

Majbritt ser frem til den rejse, som hendes kæreste har lovet hende, når hun vejer 100 kg.

Aldersmæssigt er de fra i 20'erne til over 50'erne, og der er tre elever fra Færøerne, der også har en pædagog med hjemmefra. "Det er vigtigt, at der er pauser, så alle kan følge med, men vi forsøger også at skabe rutiner. Efter morgenmotionen er der vægtkontrol, og snak om hvordan det er gået og hvorfor det enten er gået skidt eller godt," siger Susanne Hartmann.

HVORDAN OG HVORFOR STARTE PÅ LIVSSTILSKURSUS?

Spørger man de forskellige deltagere om årsagen til de er her, er der flere forskellige grunde. Nogle er her på grund af, at de lider af sukkersyge, vægten tog overhånd, og deres helbred kom i alvorlig fare.

Men andre kan fortælle om et væddemål med en forælder, der har skubbet på til at komme af sted. Andre igen har fået en opfordring fra det bofællesskab, de bor i. Vægten var ved at blive et alvorligt problem for helbredet, og derfor var det med at få gjort noget, inden problemet blev uløseligt.

De udviklingshæmmede lider af de samme livsstilssygdomme som resten af samfundet, men måske er årsagerne en smule forskellige. Udviklingshæmmede sidder ikke meget på kontor, der er heller ikke mange af dem der kører bil, eller har et vildt stresset arbejde.

Men deres liv har ofte grobund for dårlige vaner gennem ensomhed, kedsomhed og rastløshed. Det kan også handle om andre ting, men livsstilssygdomme handler jo om sygdomme, der opstår på grund af den måde, man vælger at leve sit liv på. De fleste har et valg, men de udviklingshæmmede skal have støtte og vejledning og hjælp for at kunne træffe de rigtige og de valg der er gode for dem.

JEG ÅD MIG SELV TIL SYGDOM

Majbritt Hansen er 34 år, hun deltog også i det slankehold, der startede sidste år i august. Da Majbritt startede på højskolen vejede hun 171,1kg. i dag vejer hun 149,9kg, altså et vægttab på 21,2 kg.

"I dag kan jeg komme på en normal vægt, og jeg kan gå tre km. Det var helt utænkeligt før, og jeg er også kommet i meget bedre humør, efter jeg har tabt mig. Nu spiser jeg



salat, broccoli og andre grøntsager, det gjorde jeg aldrig før," fortæller Majbritt. Hun har haft en periode, hvor det hele har været lidt svært, så derfor har Majbritt spist lidt søde sager. "Min mobiltelefon har ikke virket, jeg kunne ikke komme i kontakt med min kæreste, jamen så går det altså lidt galt, og jeg kommer til at spise søde sager", siger Majbritt.

Majbritt kan fortælle om 14 år, hvor hun har været sygelig grovæder. Dagligt spiste hun store mængder slik, 2 liter cola, 5 poser chips og 2 liter is – men det kan hun ikke længere. Majbritt fortæller, at hun ofte var oppe om natten for at spise sukker, engang spiste hun 2kg raffineret sukker med ske. Det var jo ikke billigt hver dag at skulle skaffe så mange søde sager, så hun blev også småkriminell. "Jeg havde det jo ligesom narkomanerne har det, jeg var jo sliknarkoman," siger Majbritt.

Spørger man Majbritt hvad årsagen til grovæderiet var, kommer svaret klart og uden omsvøb: "Mobning. Jeg er blevet mobbet så meget i mit liv. Men jeg har også boet rigtig mange steder hos plejefamilier. Jeg tror, jeg har boet 11-12 steder, det længste jeg har boet et sted er 9 år, men her fik jeg også kærlighed, og det var godt for mig."

Da Majbritt skulle starte på højskolen, var hun lidt nervøs for, om der var nogle, der ville mobbe hende?

"Grunden til jeg kom her var, at min læge sagde, at gjorde jeg ikke noget ved min vægt, kunne mit hjerte ikke holde ret meget længere, og der var også fare for, at jeg ville få sukkersyge".



Majbritt fortæller, hun har fået et helt andet liv efter, hun har tabt sig. "Jeg elsker de lange gåture i naturen, der er rigtig smukt heromkring højskolen. Jeg er blevet afgiftet, jeg har jo som sagt haft det ligesom en narkoman. Får jeg et tilbagefald og spiser søde sager i dag, får jeg simpelthen hovedpine".

Majbritt Hansen er meget opsat på at fortsætte den sunde livsstil, og komme ned på en vægt under 100 kg.

"Min kæreste har lovet mig en rejse, hvis jeg kommer ned på de 100 kg, og det vil jeg bare rigtig gerne".

Majbritt mener, at en af årsagerne til at det er lykkedes for hende at tabe sig, skyldes at hun har været i et fællesskab med andre, der var i den samme situation som hende selv. Derfor har Majbritt også valgt at være på "den slanke linie"

to gange i træk, fordi hun gerne vil nå målet, og føler det er nemmere i fællesskab med andre end at skulle klare det selv, og under pres af alle de fristelser man bliver stillet overfor.

DET HANDLER IKKE OM AT SLANKE SIG – MEN OM ÆNDRINGER AF LIVSSTIL

H.C. Hansen er forstander for højskolen Råmosegård. Han fortæller, at kurserne om livsstil og ændring af kostvaner blev til på grund af henvendelser fra pædagoger og pårørende.

"Det første hold startede i august 2004. Den måned havde vi også festival på højskolen. Det var svært for dem på slankeholdet, der var mange fristelser, men det gik," smiler H.C.

Højskolen står for den daglige madlavning, den er drænet for fedt, og det gælder også for andre end dem, der går på højskolen. Forstanderen har på den konto tabt sig 4 kg.

"For de udviklingshæmmede handler det om at ændre dårlige vaner til gode vaner. Det drejer sig om at få fyldt køleskabet med de rigtige ting, så man ikke fristes til at gå i kiosken og købe alt det usunde. Det er derfor, vi siger det er et livsstilskursus ikke et slankekursus. Skal de udviklingshæmmede holde vægten, handler det om at lære dem om det gode liv. Men det handler også om at lære dem at tage ansvar, at skal de tabe sig, skal de gøre det for deres egen skyld og ikke for alt mulig andet," mener H.C.

De udviklingshæmmede har ofte svært ved at udsætte deres behov. Derfor er det vigtigt, at når sulten melder sig, skal alt det, der er sundt, og det eleven kan lide, være i nærheden. Er det ikke sådan, er der stor fare for, at turen går til kiosken, og der bliver købt ind af alt det usunde.

Hvad gør man så, når eleverne skal hjem til de vante omgivelser og alle de usunde fristelser?

H.C. fortæller: "Vi har en uges kursus, hvor pædagoger og hjemmevejledere kan deltage sammen med eleven, så de bliver klædt på til at følge op på de resultater, eleven har opnået her på højskolen. Men udover det får eleverne foretaget en blodprøve af en læge, når de kommer, og når de tager afsted. Vi har været udsat for, at nogle havde diabetes 2, da de kom, men det var væk, da de skulle hjem.



To friske fyre fra Færøerne med sund livsstil.

Når opholdet er forbi, har vi en afsluttende samtale med eleven og hjemmevejleder/pædagog så man kan tale om, hvordan det er gået men også tale om, hvad der skal ske i fremtiden, og hvad der er svært, når man kommer ud af højskolens rammer.

"Højskolen var bange for, om vi fik problemer med motivationen hos eleverne, men det har slet ikke været et problem. Kursisterne konkurrerer med hinanden om vægt, men de motiverer også hinanden, puffer til hinanden og roser hinanden, fortæller H.C. og fortsætter, "Eleverne bliver også motiveret til at sætte realistiske mål. Nogle troede jo, at de kom til at ligne Britney Spears, den går jo ikke, for det er jo helt urealistisk. Det er en lang proces, fordi at det handler om lave dårlige behov om til gode behov, og det tager lang tid", beretter forstanderen for højskolen. Han mener, at vi danskere har en kultur, hvor man meget ofte bliver budt på mad og drikke, når man kommer på besøg eller i byen til fest o.s.v. Men de udviklingshæmmede er på mange måder udsat for disse tilbud i overmål.

Oftentimes er hygge på institutioner ensbetydende med kager slik og andet usundt. Når vi laver arrangementer for de udviklingshæmmede, er det altid med rigeligt af alt det, der er sundt.

"Her på højskolen vil vi gerne forsøge at lære de udviklingshæmmede at tage ansvar for deres eget liv.

Vi har tit en fornemmelse af at de udviklingshæmmede f.eks. kun kan lide en slags musik, så vi pædagoger spiller det samme musik for dem altid. Men her prøver vi at udfordre dem, vi spiller en masse forskelligt musik for dem, så de måske selv danner sig en mening om hvad de kan lide.

Men vi gør det også for at vise, at verden er mangfoldig". H.C. slutter med denne kommentar: "Vi skulle tænke lidt mere over, at hjælpe de udviklingshæmmede til at kunne træffe selvstændige valg.

Vores elever viser tit og ofte, at de er vant til, at der en der gør alting for dem, og det gør dem hjælpeløse, og giver dem ikke meget tro på sig selv.

Det vil vi gerne røkke lidt ved i den tid, de opholder sig her på højskolen."

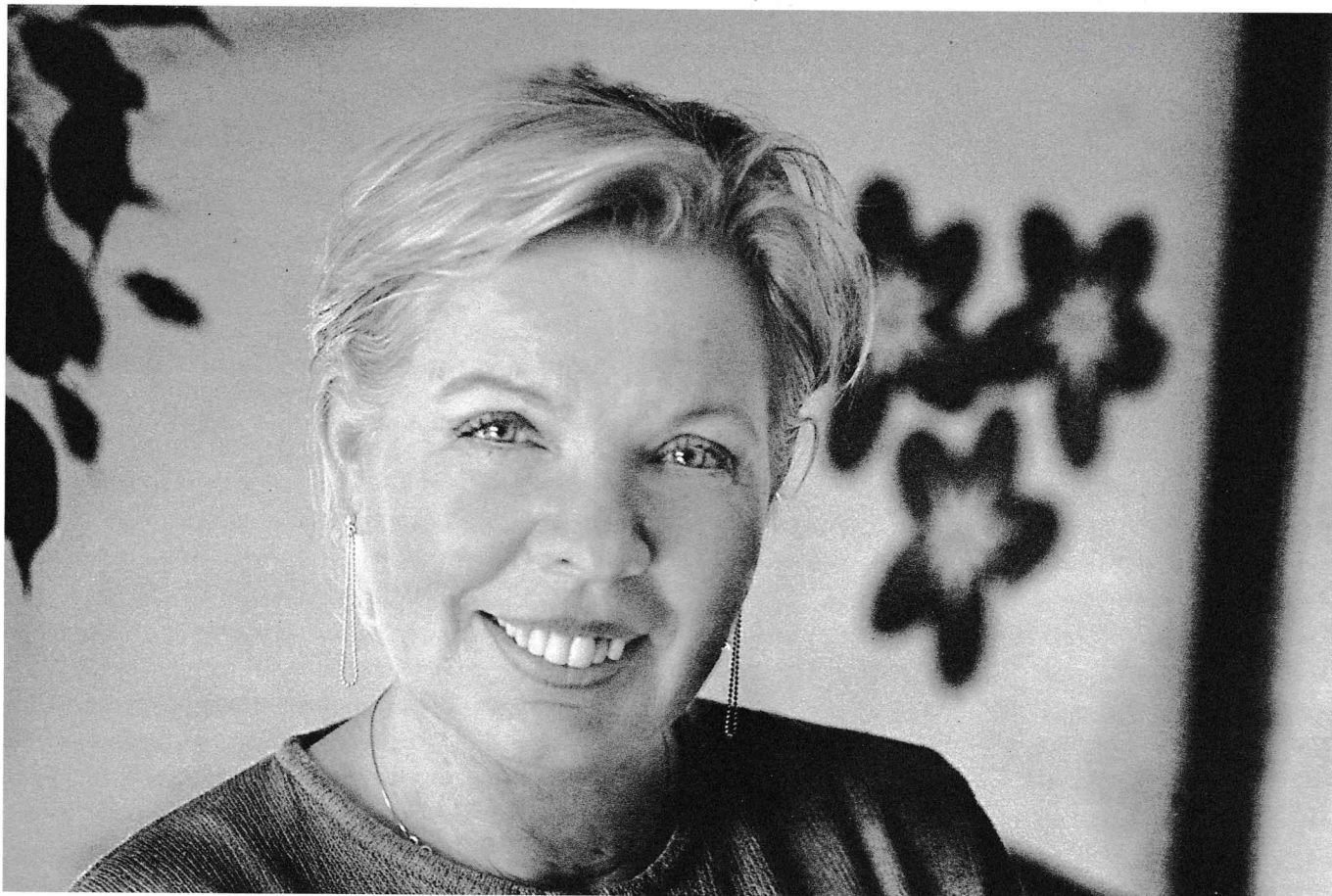
STYLING - ET KURSUS I LEV-REGI

Det der giver livsglæde, livskvalitet og livsværdi er afgørende for, hvilken livsstil vi vælger.

Lad mig nævne et eksempel: Et menneske får utrolig *livsglæde* ved at dyrke motion. En sådan person vil jo vælge en livsstil med meget motion, fordi det er det der giver ham: Livsglæde, livsværdi og livskvalitet.

Nu er det sådan, at ikke alle mennesker har muligheden for frit at vælge. De kan være i en situation hvor de skal have støtte, hjælp og vejledning, for at få muligheden for at vælge det der giver dem *livsglæde, livskvalitet og livsværdi*.

De udviklingshæmmede hører til denne gruppe. Hjælper vi dem ikke i kraft af at give dem muligheder for valg og udfor



Vibeke Morton, fuldmægtig i LEV.

dringer, vil det være svært for dem, at vælge den *livsstil* der lige præcis giver dem mest *livsglæde, livsværdi og livskvalitet*. LEV afholdte i november et styling kursus af en uges varighed. Det foregik på deres kursus ejendom Råmosegård højskole på Djursland.

Lone bruger det som hun har lært på stylingkurset...



Kurset blev tilrettelagt af fuldmægtig i LEV Vibeke Morton. Der blev sendt materiale ud til deltagerne før kurset. Med materialet var en opfordring til kursisterne om at skrive og fortælle om hvad livskvalitet var for dem, bl.a. så man kunne tage udgangspunkt i det på kurset.

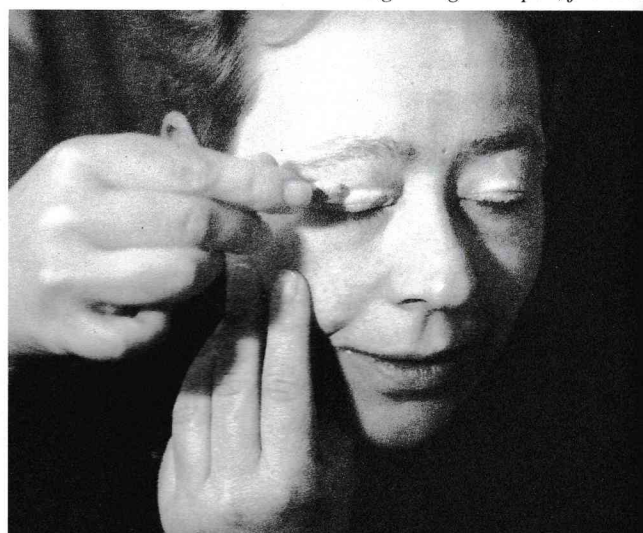
Kurset var kun for kvinder. Der deltog kvinder i alderen fra 21 til 60. Vibeke fik rigtig mange svar på hvad livskvalitet var for kvinderne. Her er en lille smagsprøve.

MIN LIVSKVALITET

For at mit liv kan være godt, tænker jeg på familien vennerne og kæresten. Mit arbejde betyder også meget.

Jeg kan godt lide at gøre noget ud af mig selv, f.eks. tøj, sminke, sætte håret og dufte. Det der betyder noget er vennerne, pjatte og grine og hygge sig. Kæresten er sød og kærlig, vi kan snakke om alt. Jeg er god til at fortælle vittigheder, vil i lære noget så kom bare til mig.

Og så lige lidt på øjnene...



HVORFOR ET STYLING KURSUS?

Vibeke Morton har arbejdet som fuldmægtig i LEV i 14 år. Vibeke har haft forskellige ansvarsområder i LEV, bl.a. har hun lavet kurser for LEVs tillidsfolk. Men hun har aldrig lavet kurser for udviklingshæmmede, så det var en stor udfordring for Vibeke Morton, at lave styling kurset for de udviklingshæmmede kvinder.

”Det hele startede egentlig med, at vi her på kontoret i LEV har flere udviklingshæmmede i praktik eller som ansatte. De havde interesse i at gøre noget ud af sig selv. De ville gerne bruge sminke. Det var bare ikke altid de havde styr på det, de behøvede hjælp og vejledning, så de kunne sende de rigtige signaler”, fortæller Vibeke og fortsætter: “Derfor mente

vi, det kunne være en god ide, og prøve at lave et styling kursus, hvor kvinderne kunne få mulighed for at lære noget om brug af make up”.

Kurset fik 21 tilmeldinger. Så der var helt klart et behov for at få hjælp til at bruge make up. De udviklingshæmmedes

Lækker og tjekket!



egen organisation ULF var med til at anbefale kurset. ”I starten var alle lidt nervøse, jeg var også selv nervøs, for jeg havde jo aldrig lavet et kursus magen til”. Nogle af kursisterne græd og havde hjemve, men det kom de heldigvis hurtigt over”, udtaler Vibeke.

Meningen med kurset var dels at hjælpe kvinderne med at lære nogle grundlæggende ting om makeup, men også at lære dem den hygiejne, der er nødvendig, hvis man skal virke rigtig lækker. Til kurset havde man arrangeret, en kosmetolog Katja Wellejus og en frisør Lisa Jakobsen til at undervise kursisterne. De havde aldrig undervist udviklingshæmmede tidligere, men har begge udtalt, at de aldrig har

undervist så engagerede elever, og de synes begge de fik så meget igen fra de kvinder, der deltog.

Selve kurset var lagt an på at alt skulle foregå afslappet og hyggeligt, der skulle ikke stilles en masse krav. Deltagerne måtte selv bestemme, hvornår de gik i seng, men skulle naturligvis møde op til morgensang på højskolen næste dag kl. 8. Der var flere, der aldrig før havde været på kursus.

BLIV LÆKKER OG TJEKKET

Sådan lød titlen på de udviklingshæmmedes styling kursus. ”Styling er jo et underligt ord. Hvordan skulle man oversætte det, så kvinderne kunne forstå hvad det drejede sig om? Det endte med at det kom til at hedde »Lækker og tjekket«, det var jo det drejede sig om”, fortæller Vibeke.

Undervisningen foregik i højskolens dagligstue. Det var tilladt at ligge på gulvet, slænge sig alt imens man lærte om, hvordan man kunne blive lækker og tjekket. Kurset forgik jo på en højskole. Det gav mulighed for at blande sig med højskolens andre elever.

Det betød at flere af »pigerne« deltog i morgensang kl. 8 hver morgen. Det blev også til en fantastisk afskedsfest, hvor bandet Øl Pølser og popcorn spillede op til dans. Da højskolens elever deltog i festen, var der mulighed for at danse og møde en sød kæreste.

Det var også flere af kursisternes argument for at deltage i kurset, de ville rigtig gerne finde en kæreste. Måske kunne det lykkes når man havde lært at blive lækker og tjekket? Kurset havde også en shopping tur på programmet. Den foregik i Grenå, og flere fik købt nyt smart tøj. Det vakte opsigt, at TV2, TV glad kom og besøgte kurset. Vibeke kan fortælle om mange grine-aftner, og om venskaber der blev dannet, hun skriver selv stadig mail med flere af pigerne.

For flere af »pigerne« var det også nyt kun at være sammen med kvinder i så lang tid, og flere gav udtryk for, at det var

rant, der ikke deltog nogle mænd, for stemningen blev en anden, når man kun var sammen med kvinder.

Kursisterne fik gaver fra flere store makeup firmaer (Lancome). Det var små tasker fyldt med lækkert make up. Til slut på kurset fik kvinderne udleveret et evalueringsskema. De skulle svare på 19 forskellige spørgsmål, og give en karakter mellem 4 og 7 som svar.

Vibeke fortæller: "Kursisterne gav generelt aktiviteterne på kurset rigtig høje karakterer. Der var så lidt forskel på, hvad nogle ikke synes så godt om. F.eks. kunne en ikke lide vi fik besøg af fjernsynet, en kunne ikke lide de skulle lave hjemmeopgaven om livskvalitet, andre gav ligefrem 13 for de samme aktiviteter, også selvom karakteren kun gik til 7. Det var et virkeligt dejligt kursus, og jeg har mod på at lave flere styling kurser" afslutter Vibeke med et stort smil.

VI HYGGEDE OS GODT NOK GEVALDIGT

Lone Kudahl er 39 år og bor i sin egen lejlighed i Skanderborg. Lone var med på LEV's kursus »lækker og tjekket«. Lone starter med at spørge, om det er til TV, hun skal interviewes, for det har hun nemlig prøvet før.

"Jeg har godt nok aldrig været sammen med så mange kvinder i så lang tid. Vi har pigeaftner i bofællesskabet, men det er ikke det samme, som at være ene kvinder i en hel uge. Der var nogle af pigerne fra Sjælland, de var godt nok fjollede" fortæller Lone.

Men hun mener nu også, det var godt nok, der ikke var mænd med," for de bliver helt fjollede, når piger de sminker sig". Lone deltog i kurset sammen med to andre kvinder, hun kendte fra bofællesskabet hjemme i Skanderborg. Så hun var ikke nervøs over at skulle møde så mange nye kvinder, hun ikke kendte.

"Det var rigtig spændende at være på kursus. Jeg fik vist hvordan man lægger makeup, og fik farvet mit hår på kurset, og lærte hvordan jeg skulle sætte det.

Lone viser et flot rødt sjal frem, som hun købte på shoppingturen i Grenå sammen med Vibeke Morton.

Lone fortæller: "Vi hyggede os godt nok gevaldigt, vi grinede og drak rødvin om aftenen. UHA, en aften fik jeg lidt for meget rødvin, det er jo hvad der kan ske, ikk? Det var så hyggeligt med Vibeke".

Kurset har lært Lone lidt om farver, der er gode til hende, hun siger selv, at da hun kom hjem fra kurset, brugte hun de ting, hun havde lært rigtig meget. Nu er Lone faldet lidt af på den, hvad angår makeup. Men hun bruger, det hun har lært, når hun skal i byen. "Knejterne kigger jo på en når man bruger makeup, det er ikke så værst, man kan jo godt lide, når de kigger". Kurset var med til at give Lone mere selvtillid. Med et smil fortæller Lone: "At lægge make up og få det lagt på så man virkelig ser godt ud, det giver selvtillid, og man føler sig lækker".

Bliver der et nyt kursus vil hun gerne med igen. Så vil hun gerne lære noget om tøjet, hvordan man kan sætte tøjet sammen, så man bliver rigtig smart.

Vi må håbe for Lone at hun får muligheden for, at komme på kursus i farve og stil på et senere kursus. Måske bliver det muligt om ikke så langt ude i fremtiden.

Vibeke Morton fortæller nemlig, at der bliver et styling kursus på Bornholm til foråret, og til efteråret laver man et styling kursus mere på Råmosegårdhøjskole på Djursland.

Det kan være Lone får chancen for at komme med igen, og få hjælp til hvordan man klæder sig lækker og tjekket.

HUMØR & HORMONER

Når kroppen bruges til fysisk aktivitet, påvirker de fysiske udfoldelser hjernens aktivitet via en række signalstoffer, og det får os til at føle os bedre tilpas, så motion er fantastisk godt for folk med psykiske lidelser, fordi det både gavner humøret og kroppen!

Artiklen er skrevet på baggrund af en konference om fysisk træning og psykiatri, der blev afholdt af Psykiatrifonden på Rigshospitalet den 12. januar.

BIOLOGISKE VIRKNINGER PÅ FYSISK TRÆNING

I de senere år er der kommet flere undersøgelser, der samstemmende viser, at motion er sundt for både sjæl og legeme. Ifølge Bente Klarlund, professor fra Center for Muskel-forskning opnår personer, der regelmæssigt træner akut glæde og bedre humør end folk, der ikke er aktive. Denne positive effekt på humøret skyldes, at en række hormoner stiger markant ved fysisk aktivitet. Undersøgelser viser, at motionsdyrkerne har færre depressioner end de inaktive.

Dog skal man ikke lægge for hårdt ud som nybegynder, for der er også lavet studier, der viser at for hård aktivitet giver dårligt humør – Det kan gøre ondt, og det føles ubehageligt og uoverkommeligt, så det er selvsagt meget naturligt at føle modstand mod at gå i gang. Men får man startet langsomt op og overvundet ubehaget, så kommer belønningen i form af velvære og bedre evne til at håndtere stress. Undersøgelser viser at fysiske stress-symptomer på mentalt stress er påvirkelig af regelmæssig træning, fortæller Bente Klarlund, idet folk der træner, bedre tåler at blive udsat for stressede situationer end de utrænede. Men hvor meget skal der til?

Sundhedsstyrelsen anbefaler at vi rører os 30 minutter om dagen, det giver en målbar effekt på blodtryk, kolesterol og insulinresistens. Men kan resultatet af undersøgelserne skyldes, at raske har større overskud til at dyrke motion end de mere udsatte, altså hvis man er mentalt sund, kan man også bedre finde overskud til at holde sig fysisk sund, eller er det selve motionen, der har så positiv effekt? Spørger Bente Klarlund og slutter af med et meget illustrerende citat af Edward Stanley: "Har du ikke tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere".

KOGNITIV FITNESS

I de senere år har man i den neurobiologiske forskning, fået en øget indsigt i hjernens mekanismer, fortæller læge og forfatter Henning Kirk, og der sker noget på øverste etage, når vi dyrker motion!

Fysisk aktivitet i barndommen har betydning for indlæringen og opmærksomheden og betydning for en kognitiv reserve senere i livet, Og det er aldrig for sent! Fysisk træning af inaktive ældre, viser en forbedring af den kognitive funktion. Henning Kirk mener, at motion bliver fremtidens lægemiddel for både børn, syge og ældre. Han beretter, hvordan fysisk aktivitet virker ad flere veje, idet hjernen bliver mere driftssikker, jo mere vi er vant til bevægelse. Man kan undgå langvarige kognitive skader ved fysisk aktivitet, forklarer han.

MOTION PÅ RECEPT

Artiklen er skrevet på baggrund af en konference om fysisk træning og psykiatri, der blev afholdt af Psykiatrifonden på Rigshospitalet den 12. januar.

Merete Nordentoft har samlet 14 studier, der viser, at fysisk træning reducerer symptomer på depression. Som overlæge på Bispebjerg Hospitals psykiatriske afdeling oplever hun, at de psykisk syge er i dårligere fysisk tilstand end normalbefolkningen, ligesom de psykisk syge i mindre grad end resten af befolkningen følger kostrådene om at spise grønt, fedtfattigt og fiberrigt, fortæller Merete Nordentoft.

Mange psykisk syge oplever at tage på i vægt pga. medicin, og man har dokumenteret, at 10 uger efter en indlæggelse har patienterne gennemsnitligt taget 4,5 kg på, og efter et år

er vægten steget med 11,8 kg. Andre undersøgelser med fysisk træning af psykisk syge viser samme tendens; patienter med angst får mindre angst ved fysisk træning, ligesom løbetræning mindsker angsten hos patienter med skizofreni.

Merete Nordentoft mener dog, at motion formentlig virker allerbedst som middel mod depression. Hun beklager, at motion endnu ikke er del af behandlingen i forbindelse med sindslidelser, men flere undersøgelser vil forhåbentlig baner vejen for, at motion kommer »på recept«.

Bispebjerg Hospital kan selv medvirke til at skabe mere viden om sammenhængen mellem sind og krop. De skal i samarbejde med Rigshospitalet i den nærmeste fremtid, når man har fundet 300 deltagere med depression, starte en undersøgelse, hvor depressive i fire måneder skal i gang med at dyrke motion.

Løsninger for livet er et program, der skal hjælpe brugere af psykiatrien til en sundere livsstil og dermed forebygge livsstilssygdomme. Formålet med programmet er at få brugere af psykiatrien til at forbedre deres kost- og motionsvaner og dermed opnå en forbedret livskvalitet.

Bag initiativet står medicinalfirmaet Eli Lilly i samarbejde med personale fra psykiatrien.

Succeskriteriet for Løsninger for livet er ikke

vægttab, men at bevare en status quo vægt, idet en del af de antipsykotiske præparater har vægto stigning som bivirkning. Og det har virket:

Gennemsnitsvægten for deltagerne er faldet fra 91,3 kg til 89,5 kg, taljemål er gået fra 105 til 101 cm, BMI-tallet (body mass index) er faldet fra 30,7 til 29,7 og scoren for livskvalitet er steget fra 73,4 til 78,7 procentpoint.

MOTIVATION TIL MOTION.....

Historisk set har man fra det 19. århundrede vidst, at fysisk træning kan anvendes som en del af behandlingen af sindslidende. I en mandsstor trædemølle kunne de mest afsindige få nedkæmpet deres raserianfald, og efter 72 timer var selv de svære tilfælde faldet til ro, fortæller Jan Svensson! Han er cand.scient. i Idræt, og leder af Idrætshuset i København, som er et aktivitetssted for psykisk syge voksne, hvor man f.eks. kan give sig i kast med fitness, gymnastik, dans og klatring eller få oplevelser i naturen på kurser i friluftsliv.

Artiklen er skrevet på baggrund af en konference om fysisk træning og psykiatri, der blev afholdt af Psykiatrifonden på Rigshospitalet den 12. januar.

UNDERSØGELSER

Ifølge Jan Svensson viser undersøgelser med skizofrene patienter, at patienterne ved fysisk aktivitet, oplevede henholdsvis dæmpede hallucinationer, færre psykotiske træk, og de var generelt mindre irritable og anspændte, mindre deprimerede og udviste større social interesse og kompetence.

Desuden har den danske læge, Henning Sell påvist, hvordan løbetræning styrker selvopfattelsen og forbedrer både kort-

tidshukommelse og konditionen hos skizofrene, ligesom Jan Svenssons egne undersøgelser bl.a. har vist at angstniveauet hos unge psykotiske, der dyrkede motion i seks timer om ugen i 8 uger, faldt signifikant til næsten normal tilstand.

TRÆNING GENNEM 27 MÅNEDER

I 1989 har Jan Svensson lavet en større undersøgelse med psykomotorisk træning gennem 27 måneder på et psykiatrisk hospital med deltagelse af både psykiatriske patienter og hospitalspersonalet, hvor målrettet leg og idræt blev brugt som en del af behandlingen. Både personale og patienter fik stort udbytte af træningen.

For personalets vedkommende betød træningen, at de oplevede andre sider af patienterne og så nye ressourcer, og man var under træningen mere på lige fod. Efter træningen oplevede personalet, at der kom mere ro i afsnittet, der var større aktivitet og mere livsnærvar.

Desuden blev personalets sygefravær mindre i den periode, hvor træningen fandt sted, og som en ekstra gevinst fik de større respekt for hinanden.

Patienterne fik et mindsket symptombillede, og de oplevede at blive taget alvorligt, og en følelse af at der var mere tid til dem, hvilket gav dem større selvtillid og større udadvendthed. De oplevede træningen som et frirum, der var præget af »gå-på-mod«, hvilket gav mere energi, også til daglige gøremål. Flere mærkede et glædesrus ved de fysiske udfoldelser. Også patienterne oplevede, at respekten for hinanden blev



større. Træningen skabte med andre ord glæde og sindsro og var en fast tilbagevendende aktivitet at stå op til.

Desuden havde træningen givet en oplevelse af kroppen og skabt øget kommunikation og social involvering. Det var godt for fællesskabet, man følte en naturlig træthed og fik en pause for hallucinationer, f.eks. stemmer, man oplevede hjertebanken uden at det var forbundet med angst, man opnåede væggtab og dannede netværk og sidst, men ikke mindst, kunne man få sig et godt grin.

PERSONALET SKAL TRÆNES I AT TRÆNE

Jan Svensson mener, at en del af succesen skyldtes, at træningen var obligatorisk og ikke måtte aflyses. Patienterne oplevede det som meget positivt, at træningen var noget, de kunne regne med, og noget der blev taget alvorligt, og de var glade for at der blev stillet så håndfaste krav. En anden del af

succesen, mener Jan Svensson, skyldtes at instruktøren kom udefra som et friskt og professionelt pust. Men hvordan motiverer man deltagerne til at medvirke?

Jan Svensson anbefaler, at man starter med at motivere og undervise personalet, idet hans erfaringer fra undersøgelsen viser, at personalet fejlagtigt troede, at patienterne var meget lidt motiverede. Kunne man forestille sig at denne tendens også gælder på institutioner og bosteder for udviklingshæmmede? De udviklingshæmmede, både dem uden og med psykiatrisk overbygning, vil givetvis også kunne profitere af varierede tilbud om fysisk aktivitet, der er skræddersyet til dem. (Se også artiklen fra Idræt & Friluft).

Motion er så godt for psykisk syge, dels fordi det styrker det personlige velvære og dels fordi det giver en øget social forståelse, og dermed styrker den enkeltes sociale relationer. "Motion er jo den mindst bivirkningsfrie medicin som findes", slutter Jan Svensson.

HVORDAN KAN MAN BLIVE SUR AF AT GÅ HER SAMMEN MED JER?

Idræt kan bruges som pædagogisk redskab for at skabe personlig udvikling og handlekompetencer. Det er grundtanken bag Idræt & Friluft, som har eksisteret under Værkstedet Århus Nord i Århus Amt siden 1997, og er et tilbud til voksne udviklingshæmmede.

Hørhaven en torsdag morgen i februar, hvor himlen er grå og regnen smådrypper. En flok mennesker klædt i regntøj og med tasker på ryggen kommer gående. Det er folkene fra Idræt & Friluft, som hver torsdag er ude i det fri hele dagen, året rundt i sol, regn og sne! Gruppen består i dag af 19 udviklingshæmmede og idrætspædagog Birgit Munk Madsen og pædagog Jan Qualman. Deltagerne kommer fra hele amtet og alle aldersklasser er repræsenteret; fra 20 år til sidst i halvtredserne.

PINDSPIL

I øjeblikket har man boldspil på programmet. Dagen begynder med at lave en rundboldbane, men i stedet for bold og bat bruger man pinde fra naturen. Ligesom bønderne gjorde i deres pauser i gamle dage, forklarer Birgit. Hun gennemgår reglerne og der vælges et ude- og et indehold. Så går spillet i gang. Med en stor pind slås en lille pind ud i marken, og der er med det samme en god stemning. Nogen siger, at Birgit er en skrap dommer, og så griner alle. Da Strit griber pinden, dør den første, så er der igen et par hænder, der strækker sig og griber pinden, og så igen en tredje gang, og pludselig er der tre døde. Holdene bytter side under stor grinen. "Gribe" råbes der igen og igen, og der løbes ivrigt efter

Tid til leg – her gøres klar til pindspil.



pinden. Mette vil ikke løbe, siger hun, men så tager Birgit hende i hånden, og de løber sammen. Da holdene bytter igen, står Mette forrest for at gribe pinden. "Godt Lene", råber en af holdkammeraterne, da Lene griber pinden.

LÆRING GENNEM KROPPEN

Idræt & Friluft startede for 8 år siden, da Birgit Munk Madsen sammen med Per Bundgaard, der også er idrætspædagog, fik tilbudt en pose penge af amtet til at lave idræt for udviklingshæmmede. Og i dag er der stort set ikke den idrætsgren, der ikke har været prøvet!

Det handler bare om at gribe telefonen og spørge: "Må vi lave et hold her?" Forklarer Birgit.

Yoga, ridning, dans, atletik, boksning – for bare at nævne nogle af de discipliner, der har været prøvet. Et kursusforløb varer elleve måneder og kan eventuelt forlænges med yderligere elleve måneder, hvis man deltager på et slankehold. Birgit har arbejdet næsten 30 år med udviklingshæmmede,



og før hun kom i kontakt med idrætten, beskæftigede hun sig især med kunst som pædagogisk redskab, men hun synes at: "Idræt giver et samvær på en helt anden måde.

Det giver så megen sjov og glæde, og idrætten giver mulighed for læring gennem kroppen. Gennem legene træner vi koordination og balance, uden at det føles som en sur pligt og uden oplevelsen af ikke at kunne. Vi arbejder meget med, at vi kan", siger Birgit.

Den enkeltes personlige udbytte er både på et fysisk og et socialt plan, idet idrætten dels giver en kropsbevidsthed, der kan bruges i dagligdagen og dels oplever lærerne, at de kropslige kompetencer har en afsmittende effekt på udviklingen af personlige og sociale kompetencer.

GLADE MENNESKER

Tilbage i Hørhaven gøres der klar til næste leg, som er »To mand høj«, en slags fangeleg. Jagten udløser mange grin og

hvin og hos nogle af de ivrigste kommer der også sved på panden! Da der er en, der har løbet i et stykke tid, råber en af de andre:

"Giv hende en chance. Ja, giv hende en chance", lyder det fra flokken, og så lykkes det. Da journalisten spørger, om Birgit kan mærke om deltagerne bliver gladere af at gå her, spørger hun hele flokken: Bliver man sur eller glad af at gå her?! Livsglæden lyser ud af deltagerne, da de ivrigt svarer: "Glade." Og som Tonny spørger og høster bifald for: "Hvordan kan man blive sur af at gå sammen med jer?"

Tonny har tidligere arbejdet på en virksomhed, hvor han ikke rigtig snakkede med nogen. "Det var ret kedeligt, ensformigt arbejde uden udfordring", fortæller han. På Idræt & Friluft har han fået masser af udfordring og gennemgået en stor personlig udvikling.

På grund af en skade i hjernen, har han problemer med sin balance, men det er blevet meget bedre nu, hvor han går på

holdet på 2. år og har trænet både på line, bom og gået op og ned af skrænter. At klatre ned af en skrænt var også en kæmpe udfordring, fordi Tonny lider af højdeskræk. Han kan mærke, at han er blevet fysisk stærkere, og han er heller ikke så sur mere, siger han lidt smilende. "Før var jeg meget sur". Fodbold og hockey er favoritdisciplinerne, men i det hele taget er Idræt & Friluft, det bedste Tonny nogensinde har lavet, så hans plan er at blive ved med at bruge kroppen og bevæge sig!

KROPSLIGE ERFARINGER

Næste leg er »Bankebøf« og dette er endnu en leg, der fremkalder en smittende begejstring. Birgit forklarer, at denne leg både træner balance og koordination, men også rumretning, så udover at det er sjovt, er det faktisk også vældig udbytte-rikt for de udviklingshæmmede, der har motoriske problemer. Solen titter frem, det føles skønt, og da Thomas udbryder: "Det er noget pjat det her, det er derfor det er så dejligt!", må man give ham ret. Det er imponerende som holdet hjælper og støtter hinanden, og der er ikke langt mellem klap og knus.

"Det er noget vi arbejder meget med, og idrætten er et virkelig godt fundament for at opbygge sociale kompetencer", fortæller Birgit og fortsætter: "Vi lægger meget vægt på at opfordre deltagerne til at hjælpe hinanden og forklare, at ikke alle skal behandles på samme måde. Deltagerne har jo vidt forskellige funktionsniveauer og nogle har en del kropslig erfaring, mens andre slet ingen har, og vi gør meget ud af at forklare hvorfor nogen går to km og andre fire eller seks kilometer. Vi har også enkelte deltagere, der går ti km og har som mål at gå halvmaraton".

En anden vigtig ting som deltagerne lærer på kurset er at tabe. Nogle udviklingshæmmede har det svært med at tabe, fordi tilværelsen måske jævnligt har budt på nederlag og negative oplevelser og forhindringer, så skuffelse er en følelse der ligger lige for. På kurset får deltagerne øvet sig i at vende et nederlagt, så det bliver acceptabelt at tabe nogle gange. Men selvfølgelig gør man også meget ud af at fejre succeserne, når de er der.

3 DELTAGERE OG 40 KG

Helle og Strit er begge deltagere på projektets slankehold og har siden efteråret smidt tilsammen ca. 20 kg, 10 kg pr. pige! Det gode resultat skyldes bl.a., at de får så meget motion, men også kosten er blevet lagt om. I dagens madkasse er der salat af tun, blomkål, gulerødder og andre lækre grøntsager. I undervisningen lægges en kostplan for den enkelte, som føres ud i livet, eventuelt i samarbejde med pædagogerne. Og så tales der med store bogstaver, om hvad der er sundt og usundt. Om hvorfor cola ikke er godt for kroppen, og hvorfor vand er meget bedre, når man dyrker idræt. Alle deltagerne bliver som udgangspunkt vejlet en gang om ugen, mens dem der vil tabe sig, går på vægten både mandag og fredag. Strit, som bor i et bofællesskab med 12 andre, bl.a. sin forlovede, har, for sundhedens skyld, fået lokket sine bofæller med ud på en daglig aftentur.

Strit, der egentlig hedder Birgit, går med skridttæller og det daglige mål for at være aktiv er, at tælleren skal vise 10.000 skridt. Ved frokosttid denne torsdag i Hørhaven har hun allerede løftet fødderne 6937 gange!

Og så er der Bjørn, der selv har tabt ligeså meget vægt som Helle og Strit tilsammen, altså 20 kg. Det har givet ham mere selvtillid og et andet selvbillede og meget vigtigt, så har han også fået en svigermor – og en svigermor indebærer som bekendt en kæreste, ja faktisk en forlovet!

Og som han står der og ser så glad ud, så tror man gerne, at det har forbedret hans livskvalitet væsentligt!



Madpakkerne indeholder sund kost.

ØGET HANDLEKOMPETENCE

Den enkelte udviklingshæmmede har gennem idrætten mulighed for at blive et mere helt menneske, hvis der fra pædagogens side lægges vægt på et samarbejde med de nærmeste omgivelser.

Via et samarbejde vil erfaringerne fra idrættens verden kunne overføres til virkelighedens verden. F.eks. når en elev forlader idrætsbanen i vrede, men hen ad vejen lærer at blive og fortælle hvad der er galt, så kan denne erfaring bruges i hverdagen; man smækker ikke med døren, man bliver og fortæller hvad man er utilfreds med!

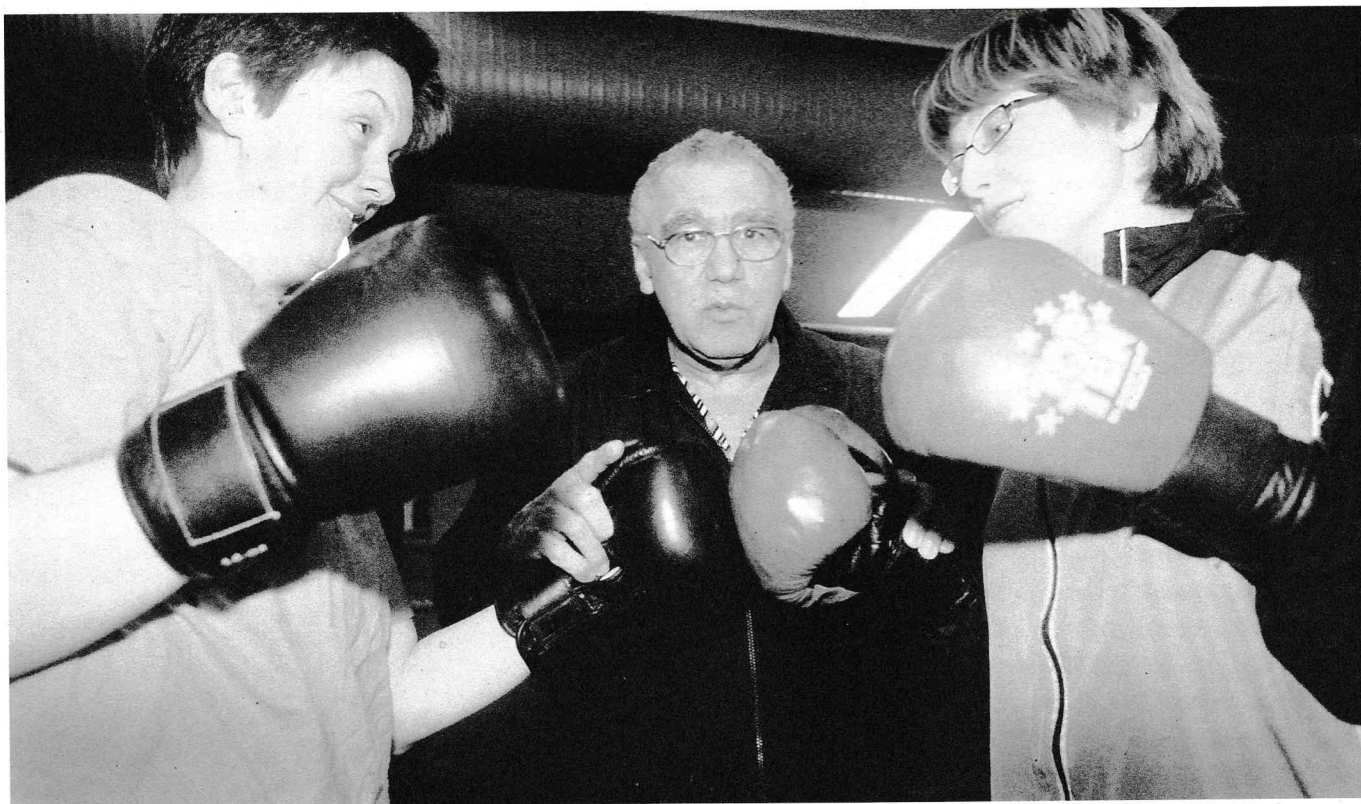
Det som den enkelte lærer i den pædagogiske idræt, kan bruges i dagligdagen, især hvis videreudviklingen hjælpes på vej af et personale, der er opmærksom på de nye handlekompetencer, så den enkelte også får lejlighed til at udfolde de nye kompetencer.

"Åbenhed og respekt er nøgleord", fortæller Birgit. Det kan man se på Helle, der fortæller, at hun tidligere var ret indadvendt, og nu er en mere sikker og glad pige. Hun er blevet bedre til nærkontakt med andre mennesker og nyder undervisningen allermost, når der er dans på programmet.

I BOKSEHALLEN

Dagen efter mødes vi i boksehallen. "Et meget dejligt hold, masser af godt humør", siger Igor de Lima, den tidligere professionelle bokser om sine elever fra Idræt & Friluft og fortæller, at han har trænet hold fra skolen i fem år.

De udviklingshæmmede får virkelig »en på opleveren«, når de møder op i Igors gymnastiksal. Der hersker en forventningsfuld og særlig stemning i salen, hvor der lugter af sved. Der er andre boksere, der øver sig, der er boksebolde og -sække, og så er der selvfølgelig det allermost spændende



Boksnings handler ikke kun om at slå, der er også regler der skal overholdes!

sted, hvor man for alvor prøver kræfter med sig selv og sin modstander; bokseringen, ja faktisk er der tre styk i alt. Efter en omgang opvarmning og øvning af slag, kommer der rigtig gang i handskerne. I en boksering står Igor selv og inviterer en modstander ind, og i en anden ring står Christian Bladt, tidligere europamester, der ligeledes får en modstander i ringen og lader slagene falde igen og igen på sine håndparader.

Der hujes og heppes, når de to boksetrænere er en smule trængte, og da Tonny på et tidspunkt har fået Christian ud i tovene, jubler kammeraterne højlydt. Alle kommer på skift i ringen og bokser med en af trænerne eller med hinanden.

I bokseringen træner man både kondition og lærer at koordinere sine bevægelser.

Boksning har vist sig at være en rigtig god idrætsgren for de udviklingshæmmede, fortæller Birgit, for der trænes både kondition og muskler og ikke så lidt koordination.

Der er kun en regel for de fysiske udfoldelser; man slår ikke efter hovedet! Og vi skulle hilse fra deltagerne og sige, at boksning giver ømme armmuskler dagen efter!



I bokseringen træner man både kondition og lærer at koordinere sine bevægelser.

LÆS MERE

Skulle du have fået lyst til at læse mere, er der udkommet en bog med udgangspunkt i erfaringerne fra Idræt & Friluft. Bogen hedder:

Idrætsglæde – Livsglæde – udviklingshæmmede og idrætspædagogik og er skrevet af Axel Agesen Nielsen, Jette Fryland, Birgit Munk Madsen og Per Bundgaard. Forfatterne skriver at bogen handler om: "...hvorledes idrætsudfoldelse og friluftsliv kan føre til, at det enkelte menneske i højere grad bliver i stand til at tage sit eget liv på sig.

I idrættens rum foregår enhver form for oplevelse med udgangspunkt i kroppen, og det er igennem kroppen, at den enkelte oplever sig selv og sin omverden." (Citat fra bogens bagside)

Grundsynspunktet i bogen er, at kropsudfoldelse og kropsbevidsthed kan have en væsentlig indflydelse på udviklingen af personlige og sociale kompetencer.

Bogens udgangspunkt er det pædagogiske arbejde med voksne udviklingshæmmede. At sætte kroppen i centrum i det pædagogiske arbejde med voksne udviklingshæmmede har stor betydning for den rolle, som pædagogen og den pædagogiske iscenesættelse spiller. Derfor veksler bogen hele tiden mellem teori og praksis.

To afgørende spørgsmål belyses indgående: Hvorfor, dvs. hvad kan Idræt & Friluftsliv give udviklingshæmmede, og hvordan, dvs. hvilke pædagogiske overvejelser må man gøre sig, og hvordan kan man konkret gribe Idræt & Friluftsliv an? Bogen sætter derfor også fokus på pædagogens rolle og kompetence.

Endvidere dokumenteres det via en stor spørgeskemaundersøgelse, at Idræt & Friluftsliv kan give den enkelte udviklingshæmmede handlekompetence og udviklingsmuligheder.

SOCIAL STIGMATISERING

IDENTITET

Identitet er et spændende begreb, som bruges i mange sammenhænge med mange betydninger. Inden for psykologien er én måde at beskrive identitetsbegrebet på at tale om personlig og social identitet. Den personlige identitet handler om individets selvforståelse som et unikt menneske som følge af, hvordan det adskiller sig fra andre. Den sociale identitet er den del af individets selvforståelse, som udspringer af dets tilhørsforhold til og ligheder med andre. For mennesker med udviklingshæmning gælder, at det altoverskyggende identitetsdefinerende karakteristikum er udviklingshæmningen. Risikoen er, at den sociale identitet bliver "en udviklingshæmmed" – både i synet på sig selv, sine kammerater og omverdenens syn på dem.

UNDERSØGELSEN

Identitet, selvværd og stigmatisering er emner, som optager to universitetsforskere fra Glasgow. Andrew Jahoda og Irvina Markova har gennem en årrække været interesseret i at kortlægge mennesker med udviklingshæmnings psykiske velbefindende. Herunder har de set på, hvordan udviklingshæmmede har oplevet udviklingen fra at bo på store, lukkede institutioner til at bo i mindre enheder integreret i lokalsamfundene.

I den senest offentliggjorte undersøgelse fra Jahoda og Markova, har de spurgt en række mennesker med udviklingshæmning, om de oplever at være udsat for fordomme og diskrimination, og hvordan de tilpasser sig deres sociale omstændigheder. I alt er 28 mennesker blevet spurgt – 10 af disse er flyttet hjemmefra (dvs. fra deres forældre eller tilsvarende) til mere selvstændige boformer, og 18 er enten

lige flyttet eller på vej til at flytte fra en institution (et hospital beregnet på længevarende ophold) til mindre botilbud i lokalsamfundene.

STIGMA

Stigma kommer fra græsk og betyder stik eller mærke. Det kan bruges i betydningen brændemærke, skamplet, fordømmelse, bebrejdelse eller mindreværdsstempel, som er den betydning stigma har i denne sammenhæng.

Stigmatisering – eller mindreværdsstempling – opstår, når en person afviger fra dominerende sociale normer og som følge heraf bliver negativt bedømt af andre. Det er altså ikke en persons karakteristika i sig selv, der er stigmatiserende, men i stedet samfundets negative sociale værdier, som disse karakteristika tillægges. Jahoda & Markova ønskede at få svar på to spørgsmål i forbindelse med undersøgelsesdeltageres oplevelse af stigmatisering: For det første om undersøgelsesdeltagerne selv mente, de blev udsat for fordømmelse og diskrimination. For det andet hvordan undersøgelsesdeltagerne tilpassede sig deres sociale situation og det syn, de havde på sig selv eller ønskede at fremstille i forhold til stigmaet – sagt med andre ord: hvad de gjorde i forhold til en oplevet stigmatisering. Disse spørgsmål søgte forskerne at få svar på gennem mindst to semi-strukturerede interviews med hver undersøgelsesdeltager.

OPLEVELSE AF STIGMATISERING

Langt de fleste undersøgelsesdeltagerne oplevede helt klar over, at der fulgte en vis fordømmelse med, når man boede og arbejdede der, hvor de gjorde.

De af undersøgelsesdeltagerne, som boede på den store institution, gav udtryk for, at udover manglende frihed, privatliv o.lign. var den største omkostning, at de blev set på som en institutionsbeboer eller patient, med deraf følgende behandling inden for institutionen og afskæring i forhold til den omgivende sociale verden. Det var imidlertid ikke nok for denne gruppe at flytte fra hospitalet for at undslippe denne identitet.

De følte sig nødt til at afskære sig helt fra deres fortid som patient og fortalte derfor ikke nye mennesker, de mødte, om den og afskar kontakten med venner herfra. På denne måde oplevede de en konflikt mellem at ønske at støtte ligesindede (som var i samme situation, mens de boede der) og distancere sig fra "den slags". Distanceringen blev understøttet af den praksis, der var inden for hospitalet med at kategorisere patienter for eksempel som "high grade" eller "low grade". Disse udtryk kan måske sammenlignes med, når man på dansk bruger udtrykkene bedre fungerende og dårligt fungerende, til at beskrive de mennesker med udviklingshæmning, man har med at gøre.

Udflytningen fra institutionen handlede således ikke så meget om udvikling af sit selv og sine kompetencer, men mere om slet og ret at blive en anden.

Undersøgelsesdeltagerne så udflytningen som en mulighed for at få en ny identitet og blive en del af "dem uden for murene".

For de af undersøgelsesdeltagerne, som var flyttet hjemmefra, var denne flytning forbundet med en følelse af kompetence og færdigheder. De udviklede en positiv identitet. De følte, de havde udviklet sig til selvstændige individer, men mange følte også, at deres pårørende ikke anerkendte denne udvikling. På den måde kom undersøgelsesdeltagerne til at

mangle, hvad der kunne have været en stor social støtte. Flere gav udtryk for, at de syntes, familien fastholdt dem i en forståelse af at være inkompetent og anderledes.

Det var ligeledes vanskeligt at fastholde den positive identitet, når de befandt sig i andre sammenhænge (eksempelvis på et dagscenter) og var klar over, at de her blev regnet som del af den stigmatiserede gruppe.

SELVFORSTÅELSE SOM UDVIKLINGSHÆMMET

Jahoda & Markovas undersøgelse viser, at mennesker med udviklingshæmnings forståelse af sig selv i forhold til udviklingshæmningen og stigma er en grundlæggende bestanddel af deres selvbillede. Selvbilledet påvirker, både hvordan hændelser og situationer fortolkes, og hvordan de bedømmer sig selv. Dette kan have følelsesmæssige og adfærdsmæssige følger.

Denne viden om, at mennesker med udviklingshæmnings selvforståelse i høj grad påvirkes af bevidstheden om at være anderledes, er det vigtigt at tage alvorligt i vores forståelse af mennesker med udviklingshæmning.

Det kan være af afgørende betydning i udredningen, formuleringen og behandlingen af alvorlige emotionelle og interpersonelle vanskeligheder. Det kan også være af afgørende betydning for at forstå de sociale konsekvenser af at være udviklingshæmmet – konsekvenser som den enkelte måske er sig smerteligt bevidst.

A. Jahoda & I. Markova (2004). Coping with social stigma: People with intellectual disabilities moving from institutions and family home. Journal of Intellectual Disability Research, vol. 48(8), pp. 719-729.

VipuViden udgives af
Center for Oligofrenipsykiatri
Skovagervej 2 · 8240 Risskov
Tlf. 77 89 29 90
Fax. 77 89 29 99
E-mail: videnscenter@oligo.dk
www.euromind.com

Bladet udkommer 4 gange om
året. Årsabonnement: 150,- kr.

Ansvarshavende redaktør:
Overlæge Kurt Sørensen

Redaktør og journalist:
Mette Egelund Olsen

Fotos: Hanne Engelstoft

Kopiering kun tilladt på institu-
tioner, der har indgået aftale
med Copy-Dan, og kun indenfor
de i aftalen nævnte rammer.
Tegninger: Atelier Karavana

Tryk: GP-Tryk A/S Grenaa
ISSN 1399-7475

VipuViden påtager sig intet
ansvar for manuskripter m.m.
som er indsendt uopfordret.
Synspunkter, der udtrykkes af
gæsteskrivere, interviewede
o.lign., dækker ikke nødvendig-
vis bladets holdninger.

ViPU  Viden