



Fra sofa og tv i boligen, til daglige morgenløbeture i parken.

Tilbage i efteråret 2020, satte Janick sig et mål: Jeg vil være mere aktiv, og blive stand til selv at løbe ture dagligt - som sagt, så gjort.

Sammen med aktivitets- og udviklingsmedarbejder, Jakob blev der lagt en plan for at opnå målet. Vi startede med at mødes en gang om ugen, hvor vi luntede/gik den lille tur rundt om Parkvænget. Langsomt byggede vi på, så turene blev lidt længere og vi satte det op til to gange om ugen. Vi begyndte at gå ture op til Solvangsparken, efter et par uger - Nu blev målet mere klart. Janick ville gerne blive i stand at løbe rundstrækningen i Parken, og på sigt gøre det alene.

Som ugerne og månederne er gået siden efteråret 2020, har Janick virkelig udvist dedikation og målrettethed, ift. at nå sit mål. 3 til 4 morgener om ugen, har Janick stået klar i sine skrigende gule løbesko kl. 8.30 "Hvad så Jakob, er du klar i dag?". Denne dedikation, har ført til at han allerede tilbage i februar 2021 nåede målet om at løbe en hel rundstrækning i Solvangsparken (ca. 900 m). Denne kæmpe sejr over sig selv, gav Janick endnu mere "blod på tanden", så nye mål blev sat.

Så i skrivende stund, hvor vi befinder os midt i foråret 2021, løber Janick nu hele 6 morgener om ugen. 3 af dagene sammen med Jakob og 3 dage på egen hånd. Derudover er vi nu nået op på 2 runder i parken, altså små 2 km i et betragteligt højere tempo, end i starten.

Når jeg snakker med Janick om, hvad der motiverer ham til løbe så meget som han nu gør, giver han udtryk for at han bliver motiveret på tre forskellige parametre:

Det fysisk/kropslige: Jeg får en oplevelse af velvære, og balance både i kroppen og i hovedet. Og så taber jeg mig, og føler mig lettere. Det har dog ført til det problem at jeg skal købe mig et par nye træningsbukser, fordi de falder ned når jeg løber. Jeg har tabt mig ca. 10 kg, siden vi startede på løbeturene. Jeg kan mærke at jeg bruger min krop, og det føles super godt, når jeg bliver lidt øm i benene og i ryggen. Jeg kan jo også tydeligt mærke at min kondition bliver bedre, for jeg kan løbe hurtigere og længere.

På det personlige og emotionelle: Resten af dagen bliver bare bedre når jeg har været ude og løbe. Jeg får meget mere mentalt overskud og energi til at komme igennem dagen. Når jeg opnår mine mål bliver jeg stolt over mig selv, og får en rigtig god følelse. Jeg har jo bevist overfor mig selv, at jeg er i stand til at opnå de mål jeg sætter mig og det giver mig en styrket selvopfattelse.

For det sociale aspekt: Jeg føler af at blive forstået, og at få lettet på nogle tunge tanker og følelser, når jeg løber med Jakob. Når jeg er aktiv, får jeg mere klarsyn ift. mine tanker, hvilket giver anledning til nogle gode refleksioner og mere positive tanker. Det uformelle rum, gør at det ikke føles så tungt og seriøst – det bryder ligesom rammerne, når vi er ude og i gang med noget andet. Jeg holder meget af vores musiksnakke og det at vi hører musik når vi løber, det motiverer mig lidt ekstra til at løbe hurtigere.

Mit næste mål ift. det sociale er at dyrke en aktivitet sammen med andre udenfor Parkvænget, som f.eks at gå til sport eller musik.

Skrevet af Janick og Jakob d. 19 april 2021.