

## Når bevægelse er hverdagsmotion

Jakob er ansat som udviklingsmedarbejder og arbejder blandt andet på at integrere hverdagsmotion i tilbuddene til Parkvængets beboere. I denne artikel fortæller Jakob om tilbudspakken, som både han og Miguel står for, og hvilken effekt Jakob ser hos de beboere han arbejder med.

**Fortæl mig lidt om dine arbejdsopgaver og hvordan et ugeprogram ser ud for dig og beboerne?** Vi har en bred vifte af tilbud, der både foregår i grupper og 1-1. Alle hverdage tilbyder jeg morgentræning, det kan være alt fra en gåtur til morgengymnastik. Hen over dagen tilbydes styrketræning og funktionel træning – for at få gang i kroppen. Derudover tager jeg i Ejby Hallen 1 gang om ugen, hvor jeg tager afsted med en gruppe. Vi har også en 'cykelstald'; alt fra side-by-side, trehjulede cykler og almindelige cykler. Og ....Så har jeg også en drøm om at købe en brugt mountainbike fordi flere af de unge fyre, efterspørger at komme ud i skoven og bruge nogle kræfter.

**Prøv at sætte lidt ord på dit metodiske fundament som du arbejder ud fra.** Jeg arbejder flerdimensionelt, dvs. både sundhedsfagligt og socialfagligt. Det er helt bevidst. Idrætsteoretisk kan man sige, at mange forskellige udviklingsfaktorer overlapper hinanden. **Hvad fokuserer du konkret på?** Jeg målretter aktiviteterne alt efter hvad der skal måles på. Det kan være en *social faktor*; hvor det er interaktion i et fællesskab, der fokuseres på at indgå kompromiser, samarbejdsøvelser, og den slags. Så kan det være en *emotional faktor*; hvor der er fokus på grundfølelserne. Jeg arbejder fx på at erstatte en angstfølelse med en følelse af glæde. Jeg har også fokus på de *kognitive faktorer*; det handler om at sætte fantasien i gang via træningen. Det kan være at løse opgaver undervejs i træning eller på anden måde stimulere fantasien. Så er der de *fysiske faktorer*; at forbedre eller blot vedligeholde den fysiske grundform, og muligheden for at bryde inaktivitet. Den sidste del det er den *sansemotoriske faktor*; dét handler om at sanse fx naturen. Her for ikke så længe siden, sagde en beboer 'fx til mig da vi gik en tur i snevejret; *ej skal vi ikke bygge en snemand?!* Her oplevede vi reminiscens sammen og fandt lysten til at lege igen, via vores sanser.

**Hvordan dokumenterer du effekten af udviklingen hos den enkelte?** Det er ud fra faktorerne og hvilken udvikling og mestring som beboeren opnår. Det udgør mine observationer. **Hvad er du optaget af lige nu i forhold til hverdagsmotion?** At skabe livskvalitet, livslyst og begejstring.... I nuet. Jeg kan godt give et eksempel? En gang om ugen kommer jeg ud på enhederne, hvor jeg spiller musik. Her sker det ofte, at nogen rejser sig op og begynder at danse og bruge kroppen til musikken. **Så du ser en synergieffekt mellem musik og bevægelse?** Ja! Det skaber ringe i vandet – så bevægelse og selvforglemmelse bliver mulig. I det øjeblik hvor vi bevæger os - der lever vi! Det er meget bedre end at sidde på boligen og drikke cola og ryge smøger.... Bevægelse er hverdagsmotion...

**Denne her livskvalitet som du taler om nu, får mig til at tænke over personlig recovery, som vi arbejder meget med på den interne uddannelse. Den selvoplevede kvalitet af livet, er det, det du er med til at understøtte?** Ja, det vil jeg mene..... **Hvad kommer du ellers i tanke om når vi taler sammen?** Den smittende energi, som jeg leder efter hele tiden i mit arbejde. Jeg har også et åbent bevægelsesværksted, hvor der kommer nogle faste deltagere - og så en del som sidder og ser på. Vi spiller og griner og dét smitter. Vi opnår at skabe et socialt fællesskab..... **Det minder mig om perifer deltagelse, hvor man kan være i en før-overvejelsesfase og ved at deltage perifert er man med, man aflæser stemningen og samspillet - uden at skulle deltage aktivt.** Ja, præcist. Jeg ser så mange gange, at en beboer kommer ud og nyder musikken og drikker en kop kaffe og så pludselig efter 5 uger rækker de ud efter bolden og siger; *jeg er med!* Først da føler de sig trygge og kan deltage på deres egne præmisser.

**Hvordan pendler du mellem dokumentation af ad hoc forløb og 1-1 forløb?** Jeg er meget afventende og først når beboerne viser interesse, så kommer jeg på banen. **Så, hvis vi ser på forandringscirklen, så kan man sige at du lytter efter forandringsudsagn og handler på dem?** Ja, jeg har skabt mange individuelle forløb via de uformelle åbne værksteder – det vil jeg sige. Det handler om ikke at presse på, men at vente på den indre motivation som ligger gemt.

**Hvad vurderer du der kommer ud af dine forløb?** Blandt andet forøget lyst og motivation til at stå op og komme ud af huset. Jeg hører mange gange at beboerne siger; *hvor er det rart at have noget at stå op til*. Men også at komme helt ud af huset, uden for botilbuddet. Pludselig bliver det naturligt og med et formål.

**Har du lagt mærke til andre effekter?** Så skulle det være den sociale effekt. Det har jeg oplevet, når jeg styrketræner sammen med beboerne. Jeg har fx været nødt til at slå 2 træningsforløb sammen - og det har været succesfuldt, idet de to beboere nu træner sammen, og jeg blot sætter dem i gang. Eller glæden ved at spille en fodboldkamp i hallen - sammen med, eller imod sine bofæller. Her oplever jeg, at en sanselig hukommelse bliver vakt til live hos beboerne, og den der barnlige glæde og begejstring ved at spille fodbold, bliver genkaldt.

**Når du ser tilbage på din dokumentation og de observationer som du har lavet, kan du så se et mønster af hvilke faktorer der træder tydeligt frem?** Ja.... det vil jeg sige. Det er helt klart det emotionelle, det sociale og det sansemæssige. **Så den fysiske faktor, som også indgår i dit metodiske fundament, bliver derved sekundært? Skal jeg forstå det sådan?** Ja, den fysiske faktor bliver den positive sideeffekt. Men det er jo min pædagogiske optik der styrer det. Hvis jeg havde været fysioterapeut, så ville du nok have fået et andet svar, siger Jakob med et stort grin.

**Hvis du skal sætte nogle ord på hvad du kan, ved og vil i dit arbejde med beboerne, hvordan ville det så lyde?** Så arbejder jeg med 'stemthed'. Jeg er som et instrument, hvor jeg stemmer og tuner mig ind på beboeren. Jeg kan godt lide metaforen. Det er en faglig og menneskelig kompetence, som jeg bruger hele tiden. Dét, kombineret med min viden og interesse for nærmeste udviklingszone. At se succesen og hylde succesen. Også de små skridt... De er også vigtige.

**Hvad mener du er vigtigt at holde fast i ved tiltagene om hverdagsmotion i Coronatiden?** At blive ved med at skabe en interesse for motion både for beboere og medarbejdere. Det giver en dynamik. Der kommer flere smil og vi hilser på den gamle 'Parkvænget-ånd' som kan være langt væk under COVID. Det gør mig glad!!