

Overskud & Livsglæde

- erfaringer fra et fitnessprojekt

Af Lucia Aakesen, Hanne Meyer Petersen, Cathrine Rasbøl, Morten Rasmussen, Brian Vejrup, m.fl.

Indledning

Formålet med denne artikel er at videregive og udfolde erfaringer fra et konkret træningsprojekt, som vi – med forskellige intervaller - siden efteråret 2002 og frem til slutningen af 2003 har deltaget i. Vi håber hermed at kunne anspore og motivere andre lignende tiltag, og på denne måde bidrage til den fortsatte udvikling af viden på området. Det er med andre ord vores ønske, at artiklen kan give et "venligt spark", til mennesker der - som vi – vil have overskud til at møde verden på en anderledes positiv og energisk måde. I dette indlæg vil vi derfor fokusere på de ting, som projektet har sat os i stand til, samt de erfaringer vi har gjort os med hensyn til selve organiseringen af projektet.

Artiklen her er skrevet med et fælles 'vi' som afsender, selvom vi havde lidt forskellige baggrunde for at deltage i projektet. Cathrine og Morten havde, som studerende, interesse for at undersøge projektet som en community psykologisk indsats¹. 'Vi' andre var på daværende tidspunkt brugere i socialpsykiatrisk regi, og nogle deltog for at styrke knoglerne mens andre havde et ønske om at tabe sig – mere herom senere. Når vi altså skriver 'vi', så skyldes det at vi har trænet sammen gennem længere tid og på den måde er fælles om erfaringerne. Det er Cathrine og Morten, der har ført pennen, men alle forfattere har godkendt artiklens indhold og bidraget med vigtige kommentarer undervejs i processen.

Sådan gjorde vi

Konkret foregik vores træning i det lokale S.A.T.S. fitnesscenter, som ligger på Englandsvej på Amager. Her mødtes vi, alt efter tid og energi, 2-3 formiddage om ugen (man., tors., lør.), hvor vi samledes til en kop kaffe og en snak i centerets café før og/eller efter træning, eller blot kløede på med



Figur 1. Socialt samvær i centerets café

træningen. Varigheden af træningen varierede en del, og var tilpasset den enkelte. Flere af os havde fx fået lavet et bestemt træningsprogram, som vi fulgte, og hvordan vi valgte at træne, var derfor uhyre individuelt. Samtidig havde vi med vores medlemskort mulighed for at træne alle dage i et hvilken som helst tidsrum, hvilket gjorde det lettere at tilpasse træningen til dagligdagen. Til træningen mandag og torsdag kom der også en medarbejder fra det lokale værested N.A.B.O. center² og trænede med, idet centeret havde fitnessstræning som en fast del af sine aktiviteter.

Som vi allerede har nævnt, var træningen noget vi virkelig satsede på, fordi vi på egen krop oplevede den energi, som var resultatet af en sådan investering i sit liv.

Vi talte indbyrdes om træningen, både for at støtte hinanden og for at lære af de forskellige erfaringer. I det følgende vil vi, med udgangspunkt i vores erfaringer og de samtaler vi løbende har haft, samt et fælles debatmøde, fortælle om projektets betydning. De forskellige citater stammer dels fra det fælles debatmøde, dels fra nogle interviews, som Cathrine og Morten foretog i løbet af sommeren 2003.

"når man går til fitness, føler man sig rask"

Deltagelsen i projekt KKMS har for de fleste af os ændret vores hverdag på forskellige måder. En af de ting vi særligt har bemærket er, hvordan vi gennem træningen får mere energi, hvilket afspejler sig i resten af vores liv. Hvor vi før fx hurtigt blev forpustede eller måske havde dårlige knæ, kan vi pludselig klare flere ting og på den måde også komme videre om-



Figur 2. Stepmaskinerne er særligt populære blandt nogle af deltagerne.

kring. Træningen kan ses som en investering i sig selv, dvs. at man satser på sit eget liv og fx forebygger sygdomme: *"Man investerer i sig selv, så knoglerne bliver oparbejdet, så man ikke så let brækker noget, når man bliver ældre..."*, eller sagt på en anden måde: *"jeg vil sgu ikke blive et gammelt skvat"*.

Resultaterne kunne vi mærke helt konkret, hvilket var meget motiverende: *"det der sagde mig noget med det samme, det var jo, at jeg blev styrket i kroppen, specielt det der med knæene kunne godt begynde, når jeg gik ned ad trapper, og ... ryggen er blevet meget*

styrket ... så – det var det vigtigste for mig, at det hjælper ... jeg kan gå længere, tage nogle flere trapper...". Denne optagethed af at pleje kroppen og komme i bedre form var et helt centralt aspekt i vores træning, og resultaterne, vi oplevede, gjorde os fast besluttede på at fortsætte. Nogle blev endda opfordret af lægen til at fortsætte træningen, og ønskede derfor at træne videre for at styrke fx dårlige knogler. Det er samtidig vores erfaring, at fravær fra træning allerede efter 3-4 dage kan mærkes ved, at man fx føler sig træt og kan blive svimmel. Vi ved til gengæld også, at der ikke skal meget til for at få det bedre: *"jeg ved jeg får det bedre bagefter... 20 minutter så er alt træthed væk, så har jeg det godt"*.

For de fleste af os ville et svar på spørgsmålet om, hvad vi syntes om træningen altså være, at den var "pragtfuld". Og det var den af flere forskellige grunde, men hører man fx stemmer eller er angst, så er én erfaring, at *"der sker det, ... det er ligesom man får svedt angsten ud.. og stemmerne kommer i baggrunden, fordi man koncentrerer sig så meget om at lave det, man nu er i gang med"*. Der var ligeledes oplevelser af, at tilfredsstillelsen ved at have gjort noget for sin krop giver et bedre humør.

Træningen havde med andre ord ikke kun indflydelse på konditionen, men gav også et større psykisk overskud: *"alt det man går og oplever som er dejligt ved livet, det lægger man meget mere mærke til når man får den der, at man kan mærke at man er rask i sin krop..."*. Vi begyndte med andre ord at fokusere mere på det positive...

Fokus på det positive i livet

En af de ting vi virkelig fik fremhævet og var optaget af, var den positive ånd, som kendetegnede omgangsformen til træning. Det kan måske bedst beskrives som en generel tendens til at bemærke og fokusere på de positive sider, som vi hele tiden synes at blive opmærksomme på i forbindelse med træningen. Som det fx blev bemærket, snakker man mere om mål og hvad man har opnået, i modsætning til når man ikke er til træning, og denne kommentar gav genlyd blandt andre, der beskriver det som *"superpositiv"*! Det der fyldte, når vi mødtes til træning, var altså at tale positivt. Det er vores erfaring, at denne positivitet i nogen grad kunne skubbe negative samtaler og problemer i baggrunden – ja nogle gange helt opløse det!³ Som én sagde, da vi talte om "problemsnak" kontra positivitet: *"det gider jeg slet ikke at være med til mere... jeg har været så hæmmet og indadvendt, men jeg prøver at ændre mig... det har givet mig enormt meget.."*. Dette skal ikke forstås på den måde, at vi

ikke talte om problemer, og det der var svært – det gjorde vi skam også til tider. Hvad det betyder, er derimod, at vi oplevede det som særdeles konstruktivt at fokusere på en positiv samtaleform. Det var som om at træningen gjorde, at vi bedre kunne lægge afstand til problemerne. Vi blev på denne baggrund blevet bedre til at finde og bemærke forbedringerne både hos os selv og hinanden. En af de ting som nærmest skete per automatik var, at vi talte mere om *"hvor forbedringerne ligger"*. Det er uhyre vigtigt at man, som én sagde *"leder efter ting at rose, for det gør at man får mere energi og selvtillid..."*. Denne positive ånd var derfor i høj grad bestemmende for, at vi gik fra træning *"med et smil på læben"*.

Netop det, at vi gik glade fra træning, gjorde også at denne positivitet spredte sig til andre dele af vores liv. Det betyder ikke bare, at vi talte positivt, men også, at vi havde mere overskud og mødte verden på en energisk måde. Det er fx vores erfaring, at man får mod på nye ting i livet, og at dette mod resulterer i, at man også tør gøre flere ting end ellers. Det har været alt fra at tage ud at rejse, over at starte uddannelsesforløb, til at nedtrappe sit medicinforbrug, som har været udbyttet af dette positive overskud.

Træningen gjorde altså på denne måde noget ved vores syn på fremtiden. Vi kom som tidligere fortalt ud fra træningscenteret med *"fuld fart fremad"*, og det betyder, som en deltager sagde, at: *"nu tror jeg virkelig på fremtiden"*. En af fordelene ved at træne er derfor for os at se, at den livskvalitet som træningen giver, i høj grad opleves som en aktivering af og i vores liv.

Organisering

Deltagelse i et fitnesscenter er i og for sig ikke nogen holdidræt, der kræver andres tilstedeværelse, eller at man fysisk er på samme niveau. Alligevel var der mange aspekter ved den sociale organisering, som gjorde træningen attraktiv, og især i starten var det afgørende for at komme i gang.

"Det sociale" er for os bl.a. defineret ved, at man bliver genkendt i centeret – man hilser på hinanden, at man støtter hinanden i forhold til træningen, og at man kan opmuntres af de øvrige deltageres fremskridt. Således kan andres træningsform være inspiration til, hvordan man selv kan komme videre med sin træning, hvad enten det er ønsket om at tabe sig eller bedre kondition, der er målet. Den genkendelighed vi oplevede, når vi kom til træning, gjorde at det var lidt rarere at komme i centeret: *"det er meget vigtigt at træne som gruppe, man føler sig ikke så frem-*

med, det er vigtigt". Det var både hyggeligt, at blive genkendt og at andre hilste på én, ligesom det også var motiverende at komme til træning, hvis der var nogen man kender. På den måde var de sociale aspekter måske ikke altafgørende for selve træningen, men samtidig var den samhørighed, vi efterhånden fik etableret, noget vi nødigt ville undvære.

"Det sociale" bredte sig som ringe i vandet, og når man først var blevet bekendt med træningscenteret, blev der også skabt overskud til at hilse på og sludre med centerets øvrige medlemmer. Det betød, at genkendeligheden dermed spredte sig, og vi følte efterhånden, at vi var en del af livet i træningscenteret. Vi hilste på personalet, når vi kom, ligesom de bød os velkommen som kendte kunder i centeret: *"også dem nede i receptionen – de er enormt søde, de kender os også"*.

Vores erfaring med at komme i træningscenteret og møde andre mennesker var utrolig god, og det var en fornøjelse at være til træning, selv på dage, hvor vi ikke var så mange fra projektet, der trænede. Som en deltager fremhævede: *"om lørdagen er de alle sammen så søde, hilser osv."*. I det hele taget kunne man lade sig inspirere af den gode stemning, der var blandt andre i centeret: *"hyggeligt at se når folk snakker og hjælper hinanden, gud hvor er der mange flinke unge mennesker..."*

Træningscenteret udgør med andre ord en social arena, hvor der er plads til både at være sig selv og deltage i socialt samvær. Det sociale samvær var dog særligt betydningsfuldt i starten.

Opstartsfasen

I starten af projekt KKMS var det organiseret sådan, at man blev ringet op inden træning, hvilket fungerede som en invitation til at komme og deltage samt understregede, at der var andre, der ville blive glade for at se én.

Dette var især vigtigt i opstartsfasen, da det ellers kunne være svært at komme af sted, og desuden eksisterer der mange fordomme om fitnesscentre. Bekymringer omkring om centerets øvrige medlemmer ville kigge på én, faldt dog hurtigt til jorden, dels fordi vi var en gruppe, der kunne støtte hinanden, dels fordi træningen netop i et fitnesscenter er individuel, og folk er optaget af deres egen træning. Samtidig viste det sig - som nævnt - hurtigt, at de øvrige af centerets brugere samt personalet, var både behagelige og hjælpsomme at omgås.

Denne ringeordning og det sociale samvær i centerets café før og efter træning var af afgørende betydning for at komme i gang med træningen. Som én af os, der egentlig bor langt væk, påpegede: *"så vil jeg hellere cykle herud på Amager, fordi der er måske nogen, som jeg kender"*. På

denne måde gør oplevelse af socialitet altså noget ved den afstand, man skal bevæge sig for at komme til træning. Det er som om, at der bliver kortere til træning, eller det bliver i hvert fald lettere at finde motivation og energi. Opstartsfasen var altså efter vores mening afgørende for det videre forløb, og her har det været særligt afgørende, at der blev skabt et positivt socialt samvær omkring det at komme til træning. Ligeledes gav ringeordningen det "venlige spark", som man nogle gange behøver for at komme af sted, og en del af det frafald vi oplevede til træning skyldes givetvis, at ringeordningen ikke blev ved med at fungere. Det er dog samtidig vigtigt for os at understrege, at de sociale aspekter og eksempelvis behovet for en ringeordning også ændrede sig med tiden. "*Det er ikke det sociale, der gør det længere, det har jeg fundet ud af nu, man kan også gøre det på andre måder, det er godt i starten, men nu er det ikke længere så afgørende...*". Erfaringen er derfor, at der i opstarten er behov for en øget indsats, men at organiseringen nøje må følge og være opmærksom på de ændringer, som også er en konsekvens af at deltage i et sådan projekt

Positivitet, engagement og deltagelse

En anden ting som var vigtig i starten var en engageret ledelse, der gennem deltagelse til træningen virkede som motiverende forbilleder, samt var med til at skabe den positive stemning. Derfor var det utrolig rart, at vi i starten havde projektleder Ako Sema, som kunne vise vejen, både hvad angår den positive stemning, men også med hensyn til selve træningsaktiviteten.

Det engagement og den positive indstilling som vi mødte i starten, har været en vigtig kilde til den gode stemning, som også siden hen kendetegnede samværet til træning. Vi betragter det af den grund, som en afgørende opmærksomhed i forhold til andre tiltag, at der i opstartsfasen ofte kræves en ekstra indsats: "*vi savner en ledelse, hvis der skal flere ind... folk skal lige skubbes i gang*". Man må i starten have blik for hver enkelt deltager og være opmærksom på såvel selve træningen, som mere generelt på "*hvordan det går*". Formår man dette er det vores erfaring, at det kan virke opmuntrende, og derfor er en god start vigtig.

Omfanget og organiseringen af den videre ledelse må herefter løbende tilpasses, så den kan følge bevægelsen i den udvikling, der finder sted. Det er bl.a. vores erfaring, at man - efterhånden som man blev bekendt med træningscenteret og dets faciliteter – begyndte at benytte centerets egne ressourcer fx ved at spørge personalet til råds. Dette understreger for os at se netop, hvordan opstarten er vigtig i forhold til at blive intro-

duceret til træningen, for at man så senere hen har bedre muligheder for at begå sig i centeret.

Det var som nævnt en afgørende faktor, at man deltog i træningen, når man var der. Det kan derfor være en vigtig erfaring at videregive til andre, at opstarten og driften af et fællesskab om fitnessstræning ikke kan fungere fra "sidelinien". For at kunne forstå og engagere sig i "træningens univers" kræver det, at man har mulighed for at deltage. Det forstår man hurtigt, hvis man fx kommer i træningscenteret uden træningstøj, fordi man så ikke er med på sammen måde.

"du bliver ikke sat i bås"

At træningen foregår i et offentligt træningscenter er også særdeles afgørende, da dette ikke blot er en social arena med plads til forskellighed, men også er et sted, hvor *"den der grænse mellem at være patient og klient ligesom er udvisket"*.

Sammenligner man med fx et fysioterapeutcenter, som nogle af os har erfaringer med, så er fitnesscenteret klart at foretrække. Her har man bedre mulighed for at møde alle mulige slags mennesker, idet unge såvel som ældre, fysisk og psykisk handicappede, tynde og tykke, mænd og kvinder udgør centerets brugere. Man har herved mulighed for at blive en del af en form for fællesskab, hvor der er god plads til forskellighed, og som i en vis udstrækning repræsenterer lokalområdets befolkningssammensætning. Der tages heller ikke særlige hensyn i centeret, men man har mulighed for at træne på lige vilkår som alle mulige andre.

I fysioterapeutcenteret er man som regel henvist af en læge til behandling af en "skavank", hvorimod man i træningscenteret kommer for at gøre noget godt for sig selv – eller som nævnt at investere i sig selv.

Det at deltage i ét offentligt rum giver desuden, som vi allerede har været inde på, også overskud til at deltage andre steder. Fx har flere meldt sig til forskellige kurser, og *"det er derfor det er godt, at det ikke er et lukket sted på et hospital, men at det er et fitnesscenter"*.

Projektet som brobygning

På mange måder var projektet rigtig vellykket, fx fortsatte nogle af os selv træningen efter projektets afslutning uden at være afhængige af pædagogisk personale. For at flere kan opnå de samme glæder som os, mener vi dog det er vigtigt med en engageret medarbejder, der kan holde sammen på deltagerne. For os har projektet fungeret som en slags brobygning, hvor vi nu selv er i stand til at komme over og træne på lige

fod med alle mulige andre mennesker. Man kan sige, at den socialpsykiatriske indsats på mange måder bliver at være en slags katalysator til at komme ud af institutionsmiljøet og ind i lokalmiljøet, idet *"det er meget rart at komme ud, altså blandt almindelige mennesker og kunne fungere sammen med dem"*. Samtidig er der eksempler på, at projektet har hjulpet deltagere i gang med selv at fortsætte fitnessstræning i deres lokale S.A.T.S. træningscenter på fx Nørrebro, som jo også kan benyttes med et gyldigt medlemskort. Brobygningen har således også resulteret i en slags knopskydning, hvor projektet gennem sin organisering har sået nye spirer andre steder.

En mulighed vi også til tider benyttede os af, var inddragelse af pårørende, venner eller familie, idet vi inviterede dem til at deltage i træningen. Dette gjorde vi gennem brug af gæstebilletter, som var en del af medlemskabet i centeret. Anvendelse af gæstebilletter kan således være med til dels at udbrede kendskabet til hvad vi laver, når vi træner, dels at give nye potentielle deltagere chancen for at prøve kræfter med træningen.

Projektet udnyttede således lokalområdets ressourcer og havde på den måde en integrerende effekt, hvilket må siges at være en af socialpsykiatriens fornemmeste opgaver.

Da vi skrev denne artikel var flere af os fast besluttede på at fortsætte. Hvis der skal flere igan, mener vi det er en forudsætning, at der etableres en form for brobygning, med en ledelse, der kan hjælpe i gang, kan motivere og vise vej, m.a.o. fungerer som en slags primus motor. Efterfølgende kan vi selv støtte og opmuntre hinanden, *"når vi først er kommet i gang, og ved hvad det drejer sig om, for man er jo altid usikker de første par gange man kommer, ik"*.

Når vi peger på, at vi selv kan støtte og opmuntre hinanden er det også en måde at gøre opmærksom på, at et større fokus på at udnytte de ressourcer, der findes blandt deltagerne, kunne være hensigtsmæssig. Dermed åbner man også mulighed for, at projektet bliver mere holdbart. Hvis organiseringen hviler på én kerneperson, som på den måde kommer til at udgøre "broen", vil det jo netop ikke være muligt for flere at "komme over", hvis denne person forsvinder. Det handler således om at finde en balance mellem at yde en stor indsats i opstartsfasen uden samtidig at gøre sig uundværlig.

Veje videre

På et overordnet plan er der nogle arbejdsopgaver som ville kunne bane vejen for, at vores store engagement og glæde ved træningen kan fortsætte. Som pensionist er et træningskort til et center som S.A.T.S. en

stor udskrivning, hvorfor fx forhandling om en særlig rabatordning ville være en stor hjælp. Her i artiklen har vi bl.a. forsøgt at argumentere for vigtigheden af at træningen foregår i et offentligt træningscenter med deltagelse fra et bredt udsnit af befolkningen.

Det er vores håb, at vi med denne artikel kan være med til at inspirere andre, der påtænker at lave et lignende projekt. Desuden ønsker vi med denne videreformidling af vores erfaringer samtidig at argumentere for at de respektive lokalcentre bakker om op sådanne aktiviteter.

Kommentarer og spørgsmål kan sendes til: projekt_kkms@hotmail.com

Noter

¹ Læs mere om det i: "Fitness og fællesskaber – en undersøgelse af et socialpsykiatrisk projekt", specialeafhandling ved Københavns Universitet. Udgivet som rapport for Videnscenter for Social Psykiatri på www.socialpsykiatri.dk under rapporter.

² Netværk, Aktivitet, Bolig og Oplysning center, Portugalsgade 10, 2300 Kbh S, www.nabocenter.dk

³ For lignende tankegang se fx "Socialpsykiatri : et systemisk perspektiv", af H. Dybvad Larsen (redaktør); 1. udgave, Munksgaard, 2000.