



# Inspiration til botilbud

Bevægelse kan styrke  
sundhed og livskvalitet

VIVÉ

## Inspiration til botilbud

– Bevægelse kan styrke sundhed og livskvalitet

Udgiver: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, 2022

Forfattere: Pernille Skovbo Rasmussen, Maria Røgeskov, Leif Olsen, Maya Flensborg Jensen og Else Ladekjær, VIVE

Redaktion: Thilde Baden Rasmussen, VIVE

Design: [www.heddabank.dk](http://www.heddabank.dk)

Forsidefoto: Colourbox

Fotos: Marjatta, Mathilde Bech/VIVE, Lars Degnbol/VIVE, Gabin Vallet/Unsplash, Colourbox

Tryk: Stibo Complete

Oplag: 100 eks.

ISBN: 978-87-7582-121-1

e-ISBN: 978-87-7582-120-4

Projekt: 301384

Inspirationskataloget er blevet til på baggrund af forskningsprojektet *Bevægelse, sundhed og livskvalitet på botilbud*, der er finansieret af Region Sjælland, Socialområdet.

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

[www.vive.dk](http://www.vive.dk)

# Indhold

## 4 OM INSPIRATIONSKATALOGET

- 5 Derfor bør du læse inspirationskataloget
- 5 Sådan kan inspirationskataloget læses

## 6 HVORDAN KAN I ARBEJDE MED BEVÆGELSE?

- 7 Arbejd med bevægelse i daglige gøremål
- 8 Skab mulighed for bevægelse i fritiden
- 9 Arbejd med bevægelse i beboernes beskæftigelsestilbud
- 9 Brug rehabilitering som bevægelse
- 10 Arbejd med mental bevægelse
- 11 Opsamling

## 12 HVORFOR ARBEJDE MED BEVÆGELSE?

- 12 Kroppen som en ressource
- 13 Bevægelse giver livskvalitet
- 15 Færre konflikter og bedre arbejdsmiljø



## 16 TAG FAT PÅ FÆLLES SAMTALE OG REFLEKSION

- 16 Min hverdag og hvad jeg laver

## 21 HVAD KAN MOTIVERE TIL BEVÆGELSE?

- 22 Tiltag, der kan motivere
- 22 Gode oplevelser og fællesskab
- 23 Positive fortællinger
- 24 Faste rutiner og 'bevægelseskultur'
- 24 Tilpassede aktiviteter og individuelle præferencer
- 26 Motivation, bevægelsesinitiativer og selvbestemmelse

## 28 RAMMER OG MULIGHEDER

- 28 Fysiske rammers betydning
- 29 Bevægelseskultur og faglige rutiner

## 32 PROJEKTET BAG INSPIRATIONSKATALOGET

- 32 Marjatta – et eksempel på bevægelse
- 32 Metodetilgang i forskningsprojektet

## 34 TAK FOR SAMARBEJDET

## 35 LITTERATUR

## 38 NOTER

# Om inspirationskataloget

Bevægelse kan give livskvalitet og forebygge livsstilssygdomme og dermed gavne helbredstilstanden blandt beboere på botilbud.<sup>1</sup> Beboere på botilbud har generelt et dårligere helbred end resten af befolkningen, herunder blandt andet en øget risiko for livsstilsrelaterede sygdomme<sup>2</sup>, hvilket kan hænge sammen med manglende bevægelse og fysisk inaktivitet.

Formålet med dette inspirationskatalog er at inspirere fagprofessionelle og ledere, som arbejder med mennesker på botilbud, til at sætte bevægelse og livskvalitet på dagsordenen, herunder i det socialfaglige arbejde og handleplansarbejdet omkring beboerne. Borgere på botilbud kan ligeledes hente inspiration i kataloget, men inspirations-

kataloget er først og fremmest målrettet fagprofessionelle.

Kataloget er udarbejdet på baggrund af et forskningsprojekt, som VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, har gennemført, og som Region Sjælland, Socialområdet, har finansieret. Forskningsprojektet har haft fokus på viden om bevægelse, aktivitet og livskvalitet på botilbuddet Marjatta. Viden er indsamlet i perioden 2020-2022, og inspirationskataloget præsenterer resultater og opmærksomhedspunkter fra forskningsprojektet. Endvidere bidrager forskningsprojektet med forskningsartikler, som også danner baggrund for inspirationskataloger her.

## Formål med inspirationakataloget

- At udbrede viden om bevægelse på botilbud og om sammenhængen mellem bevægelse, aktivitet og livskvalitet.
- At inspirere til øget grad af opmærksomhed på og refleksion omkring, hvordan bevægelse og livskvalitet kan styrkes på botilbud.
- At udbrede viden om, hvilke faktorer der kan arbejdes med for at skabe øget motivation for bevægelse.
- At inspirere til at inkludere bevægelse og aktiv livsstil som mål i handleplaner og pædagogiske planer.
- At pege på udviklingsmuligheder i forhold til at styrke samarbejdet om en aktiv hverdag med bevægelse mellem fagprofessionelle og beboere på botilbud.

## Derfor bør du læse inspirationskataloget

Både for den enkelte beboer og for botilbuddet som helhed er der en række gevinster at hente ved at sætte fokus på bevægelse og livskvalitet. Når den enkelte beboer opnår en mere aktiv hverdag, oplever øget livskvalitet samt bedre fysisk og mentalt helbred, kan det medvirke til øget selvhjulpethed, færre konflikter og øget trivsel blandt den samlede gruppe af beboere og personale på botilbud.<sup>3</sup>

Kataloget er målrettet fagpersoner, som arbejder på botilbudsområdet, og berører både ideer til den overordnede tilrettelæggelse af socialfaglige indsatser, herunder for eksempel opstilling af mål for individet og botilbuddet overordnet set samt det daglige arbejde med beboerne. Kataloget byder på inspiration til, hvordan bevægelse og sundhed kan inkluderes i målsætninger omkring og arbejdet med den enkelte.

Beboere på botilbud er, som alle andre, forskellige, hvad angår vaner, erfaringer, interesser og præferencer for at bevæge sig. Ydermere har beboere på botilbud forskellige fysiske, kognitive og sociale potentialer såvel som udfordringer, der kan understøtte eller begrænse bevægelse, og som må medtænkes i det socialfaglige arbejde. Inspirationskataloget er målrettet det socialpædagogiske

arbejde omkring alle beboere på botilbud uanset funktionsniveau, alder og præferencer. Derfor indeholder kataloget mange forskellige forslag til bevægelse i hverdagen, som kan indgå i det socialfaglige arbejde på forskellige niveauer.

## Sådan kan inspirationskataloget læses

Inspirationskataloget er tænkt som et katalog, der enten kan læses kronologisk eller fungere som opslagsværk, hvor man kan slå op på i de steder eller fokusområder, der forekommer relevante i den konkrete sammenhæng. Flere afsnit rundes af med refleksionsspørgsmål, der med fordel kan tages afsæt i på det enkelte botilbuds arbejde med at sætte fokus på bevægelse.

Formidlingen er tilstræbt at være kort og anvendelsesorienteret frem for at være uddybende og forklarende i forhold til den teoretiske og empiriske viden, der i alle tilfælde ligger bag. Det betyder også, at kataloget på ingen måder er en udtømmende gennemgang af alt, hvad der findes af viden om og forslag til arbejdet med bevægelse. Praxisrelaterede eksempler og casebeskrivelser samt teoretisk indblik vil nogle steder blive udfoldet mere end andre steder i kataloget af hensyn til inspirationskatalogets formål om at være praksisorienteret og fungere som inspiration frem for en udtømmende gennemgang.

## Hvorfra kommer praksiseksemplerne?

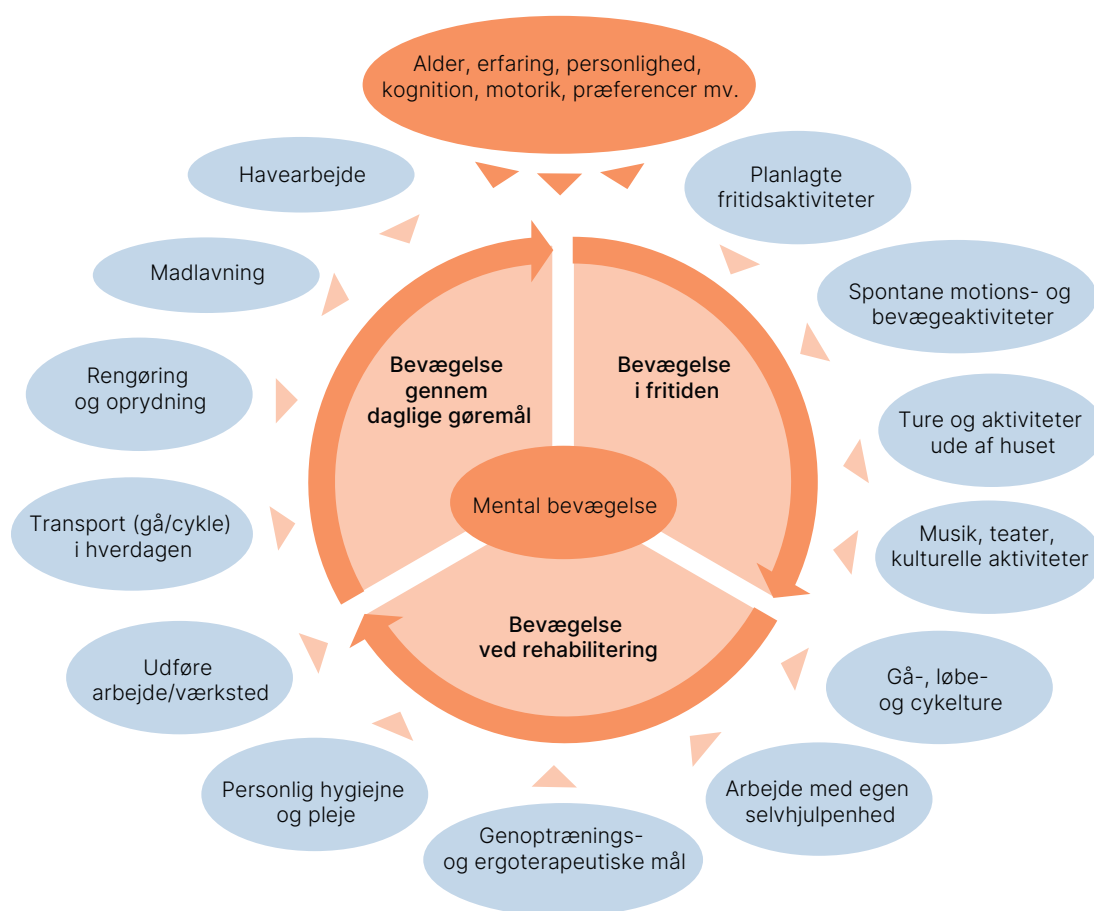
- Inspirationskataloget bygger på observationer og interviews indsamlet på dag- og døgn-tilbuddet Marjatta blandt voksne med udviklingshæmning og funktionsnedsættelser.
- Observationer og interviews er gennemført blandt en bred beboergruppe med varierende alder, aktivitetsniveau samt fysiske, sociale og kognitive funktionsevner.
- Observationer og interviews er også gennemført med ledere og personale på Marjattas forskellige huse og værksteder, som ligeledes repræsenterer forskellige aldersgrupper, erfaringer og uddannelsesbaggrunde.
- Inspirationskataloget bygger desuden på national og international litteratur om bevægelse og aktivitet blandt voksne med funktionsnedsættelser og psykiske lidelser på botilbud.

# Hvordan kan I arbejde med bevægelse?

Bevægelse kan indgå som en del af det daglige arbejde med beboere på botilbud og kan foregå i mange forskellige sammenhænge alt efter beboernes individuelle præferencer og hverdagsliv. Bevægelse kan ske under gøremål i det daglige såsom oprydning, madlavning, havearbejde, indkøb og bevægelse til arbejde eller beskæftigelsesværksted. Bevægelse kan også foregå i fritiden som noget interessedrevet og omfatte for eksempel at gå eller løbe en tur, dyrke sport, dans, sang, cykle på kondicykel, passe dyr og være på

fisketur. Derudover kan bevægelse indgå i rehabiliterende indsatser, for eksempel når beboere selv manøvrerer deres kørestol, eller selv går fra seng til kørestol – og dermed får deres egne erfaringer med aktiv deltagelse. Beboernes præferencer, alder, motorik osv. påvirker naturligvis deres mulighed for og lyst til bevægelse.

Figuren viser forskellige bevægelsesformer, man kan arbejde med på botilbud, og som de følgende afsnit uddyber.



## Bevægelse som begreb

- Bevægelse er et bredt begreb, som både dækker over fysiske aktiviteter og mental bevægelse.<sup>4</sup> Mental bevægelse inkluderer for eksempel bevægelse i egenforståelse og udvikling i egen motivation for at gøre bestemte handlinger eller aktiviteter. Fysisk bevægelse er en bred tilgang til brug af kroppen, som kan indfange forskellige måder at bruge sin krop på.<sup>5</sup>
- Begrebet 'Active Living' beskriver, hvordan fysisk aktivitet ikke kun er sport og planlagte motionsaktiviteter, men også omfatter hverdagsgøremål.<sup>6</sup> Bevægelse i denne forstand handler om forskellige typer af kropslige aktiviteter, der ikke stiller krav til (høj) puls, særlig grad af muskelbrug eller brug af redskaber.

### Arbejd med bevægelse i daglige gøremål

Bevægelse er ofte en naturlig del i de daglige gøremål på botilbud. Beboerne bevæger sig eksempelvis ved at rydde op i egen lejlighed, feje/støvsuge og hjælpe med madlavning. Bevægelse kan også være en del af arbejdsdagen i beboernes beskæftigelsestilbud, hvor beboerne for eksempel plukker tomater, syr tasker, arbejder med træ, sætter varer på hylde i en butik eller passer dyr på et landbrug.

Bevægelse under daglige gøremål indgår for nogle beboere som en fast rutine og som en del af deres 'rolle' på bostedet. Det kan for eksempel være at gå ud med affald, rydde op efter morgenmaden eller være den, der slår græsset i weekenderne. Nogle beboere er stolte over deres rolle og sætter en ære i at udføre de rutiner, de har ansvar for. Faste rutiner gør, at beboerne kender bevægelsesmønstrene og har lært at tilpasse aktiviteten til deres egen funktionsevne, tempo og de fysiske omgivelser, som aktiviteterne foregår i. Det viser eksemplet nedenfor.

*"Jeg rydder op – jeg er husmoderen", forklarer Ingrid mig. (...) Rollatoren står mellem bordet og køkkenbordet. Ingrid kan hente tingene fra bordet og hen på køkkenbordet ved at støtte sig op ad den. Hun taber en kniv og siger: "Det gør jeg altid". Langsomt, langsomt får hun fisket kniven op fra gulvet. Så går hun i gang med at vaske alle tingene af. Hun sætter dem også ned i opvaskemaskinen. Tallerkenerne kommer til at stå lidt skævt. Hun spørger, om jeg ikke vil tage den sidste bunke tallerkener, der står længst væk på bordet. Det gør jeg. Og om jeg ikke vil putte knækbrød og sukker op på en hylde i overskabet – "det er Torbens", siger hun. Hun tager skraldeposen op og får lukket posen og putter den på sin rollator. Hun går med rollatoren ned i det store køkken og går i gang med at ordne det også. (Noter fra observationsstudie)*

Ved at understøtte beboernes muligheder for bevægelse i hverdagen bliver beboerne ikke alene mere selvhjulpne, men får også styrket selvtillid og identitetsfølelse.

Samtidig kan man arbejde mentalt med bevægelse i forbindelse med daglige gøremål i form af for eksempel jævnlige skift i huslige opgaver, således at beboerne ikke 'gror fast' i deres (selvoplevede) evner og præferencer for huslige aktiviteter. Ved at 'bytte husopgaver' med jævne mellemrum eller ændre lidt på opgaverne kan beboernes evne til fleksibilitet og omstilling styrkes eller fastholdes.

### **Skab mulighed for bevægelse i fritiden**

Hvor bevægelse under praktiske gøremål i hverdagen ofte udføres, fordi gøremålet er nødvendigt, for eksempel at lave mad og rydde op, så er bevægelse under fritidsaktiviteter tit styret af beboernes interesse for at være med i en bestemt aktivitet eller i et fællesskab. Nogle kan for eksempel lide at lave udendørsaktiviteter som gå- eller løbeture, cykelture (eventuelt på sofa-cykel eller tandem) og boldspil. Andre kan lide indendørsaktiviteter som for eksempel kreative aktiviteter, teater, dans, brætspil eller at spille på instrumenter som guitar eller fløjte. Fritidsaktiviteter kan foregå i forskellige fysiske rammer på eller uden for botilbuddet, involvere forskellige grader af fysisk aktivitet og blive praktiseret med forskellige tidsmæssige mellemrum.

Eksemplet nedenfor viser, hvordan en gruppe beboere på botilbud har oparbejdet gode evner til kropslig kontrol og koordinering af motoriske bevægelser gennem deres fælles interesse for eurytmi (Eurytmi er bevægelseskunst, som også involverer tale og sang. Eurytmi kan udøves som scenekunst, men også som terapi, hvor man gennem bevægelse arbejder med at fremme mental og fysisk sundhed).<sup>7</sup>

Lysten og overskuddet til at deltage i fritidsaktiviteter er som for alle andre voksne mennesker også forskellige blandt beboere på botilbud. Aktivitetsniveauet i fritiden kan blandt andet hænge sammen med omfanget af bevægelse i løbet af dagligdagen, på værksted eller arbejdsplads, samt afhænge af beboernes personlige erfaringer. Dertil kommer beboernes muligheder for at tilvælge fritidsaktiviteter og bevægelse samt af personalets ressourcer i forhold til at hjælpe beboerne til fritidsaktiviteter uden for botilbuddet.

Bevægelse i fritiden foregår i såvel faste som spontane aktiviteter, alene eller sammen med andre fra eller uden for botilbuddet. For nogle beboere er det vigtigt at gå til den samme fritidsaktivitet på en fast ugedag, ofte over flere år, så de lærer at mestre disciplinen. Nogle har gået til den samme aktivitet i årevis, mens andre er blevet motiveret af at prøve nye aktiviteter, for eksempel fordi de har dannet nye relationer, der rækker ind i nye fritidsinteresser.

De fysiske, ressourcemæssige og organisatoriske rammer på botilbuddet har betydning for, hvilke aktiviteter botilbuddet kan tilbyde og understøtte beboernes deltagelse i. Ligeledes viser forskning, at personalets eget engagement og lyst til bestemte bevægelsesaktiviteter er afgørende for den afsmittende og medrivende faktor, som personalet kan bibringe. Tilbud om bevægelsesaktiviteter kan således med fordel forestås af personale med egen motivation for en given aktivitet.

Gruppen af beboere stiller sig i en cirkel og laver opvarmingsøvelser på opfordring fra underviseren, inden de skal i gang med den egentlige eurytmitræning. Opvarmningen går langsomt over i mere danselignende øvelser, hvor beboerne holder hinanden i hænderne og småløber ind og ud af cirkler mellem hinanden. Der er god bevægelse og tempo i aktiviteten, arme højt strakt op og kroppe, som bukker sig helt ned til fødderne. To-og-to svinger de rundt om hinanden og skifter makker; derefter kommer en øvelse, hvor halvdelen går ind i cirklen, den anden halvdel ud fra cirklen. Øvelserne er koreografisk og motorisk relativt avancerede, og som observatør fornemmer man, at gruppen har øvet længe, og at beboerne individuelt virker stolte over deres personlige og fælles formåen. (Noter fra observationsstudie)



## Inspiration til interesse- motiverede bevægelsesformer

- Bevægelsesaktiviteter på udearealer – for eksempel gå/løbeture, petanque, cykelture, orienteringsløb, boldspil mv.
- Sanseraktiviteter ude eller inde – yoga, ikke-røre-jord forhindringsbane, massageøvelser, for eksempel med bolde mv.
- Aktiviteter på indearealer – billard, dart, skak, kortspil/brætspil, dans, gymnastik, kreative eller musiske aktiviteter mv.
- Arrangerede ture – for eksempel til fodboldstadion, teater, bowling, svømme-/varmtvandsbassin, musikoplevelser mv.
- Arrangerede ture ud i naturen – 'skovbingo', picnic, forhindringsløb/stafet, fisketur, sejlture, rideture
- Arrangerede idrætsaktiviteter på botilbud, for eksempel årlig idrætsdag, fodboldturnering, gåture på markerede gå-ruter, påskeægjagt mv.

Jeg nyder naturen, jeg kan mærke det indeni, jeg går tit ture og ser naturen skifte. Det giver mig ro og også lidt fred alene. (Beboer)

Jeg cykler tit, det giver mig frihed selv at cykle, når jeg vil. (Beboer)

Jeg kan godt lide at ordne brænde og lave arbejde udenfor, nogen skal jo gøre det. (Beboer)

Jeg elsker at komme i svømmehal, det synes jeg er rart. (Beboer)

At skrive digte og læse dem for andre og optræde på en scene sammen med nogen, det kan jeg godt lide. (Beboer)

Jeg kan godt lide at se noget nyt, jeg kan lide de fleste aktiviteter, bare min kæreste er med. (Beboer)

At være sammen med dyr giver mig livskvalitet, køerne giver mig ro og varme, jeg kan også godt lide heste og andre dyr. (Beboer)

Fællesspisning og musikcafé og sådan noget med de andre huse. (Beboer)

## Arbejd med bevægelse i beboernes beskæftigelsestilbud

Når man er hjemme og holder weekend eller har fri fra arbejde, uddannelse eller beskæftigelsestilbud, har man ret til selv at bestemme, hvorvidt man ønsker at bevæge sig. Derimod bestemmer man ikke alt selv, når man er på arbejde, uddannelse eller i beskæftigelse; her er en arbejdsgiver, nogle arbejdsopgaver, der skal udføres, og nogle kollegaer, som man skal samarbejde med.

Der er således et rum for at indarbejde bevægelsesaktiviteter i hverdagen hos beboere på botilbud, i det omfang de aktivt varetager et arbejde eller anden form for beskæftigelse. Her kan den pågældende arbejdsplads for eksempel indføre 'morgengymnastik', 'onsdags-gåture', 'gymnastikpauser', eller hvad man nu kan finde på – og i det

tempo og den form, som personalet selv er motiveret til og har en antagelse om vil motivere de pågældende beboere, som er ansat på stedet.

Bevægelse kan også handle om 'mindre skridt' hen mod større selvhjulpethed eller tiltag såsom at rykke frokost- eller kaffestue ned i den modsatte ende af bygningen eller ud i en nærliggende have. Derved er ansatte beboere og personale aktive, når de skal bevæge sig mellem eksempelvis værksted, spisested, uddannelse eller arbejde.

## Brug rehabilitering som bevægelse

I det rehabiliterende arbejde med beboere, som har behov for dette, er bevægelse i forskellige former og grader en central del af det at hjælpe beboere til at mestre aktiviteter selvstændigt. Det kan være bevægelser som at komme fra sengen

og over i sin kørestol, selv hælde en kop kaffe op og derefter bære koppen ind i bostedets fællesrum, som eksemplet nedenfor beskriver.

Villy ligger i sin seng. Klaus sætter rullestolen hen foran ham og beder ham sætte sig op. Villy rejser sig op i sengen. Klaus beder ham om at sætte sig længere frem i sengen. Han trækker sig selv over. (...) Han folder selv fodholderne ned. "Vil du ind og sidde i den røde stol?" Ja, det vil Villy gerne. "Så kan du køre dig selv ind", siger Klaus, "mens jeg laver frugt klar". Villy er lige ved at køre ind i en dørkarm – Klaus instruerer ham i at dreje lidt. Det går meget, meget langsomt, når Villy hiver sig frem i armene, men han lykkes efter mange minutter. (Noter fra observationsstudie)

Rehabiliterende indsatser kan i større eller mindre grad være et middel til udvikling hos beboere, så de aktivt selv kan deltage i deres egen bevægelse og handlinger. Bevægelse i sammenhæng med rehabilitering kan også være et fokuspunkt for botilbudsbeboeren, som skal komme sig over en svær periode med psykisk mistrivsel. I disse tilfælde har bevægelse ofte en positiv effekt i forhold til det mentale helbred.<sup>8</sup>

### Arbejd med mental bevægelse

Fysisk og mental bevægelse hænger sammen og skaber værdi for det enkelte menneske. Udførelse af hverdagsgøremål, som for eksempel at kunne håndtere en kniv under madlavning eller selv manøvrere sin kørestol, giver en fornemmelse af udvikling og mestring for beboere.

*"En beboer formulerede det fint, han forklarer nemlig: Aktiviteter giver en fornemmelse af bevægelse indeni". (Gruppeleder)*

Bevægelse handler ikke alene om at styrke kroppens muskler og få bedre kondition, men også om at styrke den mentale trivsel og udfordre sig selv til udvikling.<sup>9</sup> Det er pædagogisk personale på botilbud ofte også opmærksomme på, som citatet nedenfor illustrerer:

*"Bevægelse er i det hele taget i samfundet blevet mere holistisk, det handler ikke kun om det at vedligeholde sin muskelmasse, men man er også blevet bevidst om, at det har stor indvirkning på det psykiske eller det sjælelige, hvordan vi har det i vores krop". (Personale)*

Forskning viser også, at fysisk aktivitet mindsker uro, rastløshed, irritabilitet og aggression.<sup>10</sup> På botilbud bruges fysisk bevægelse også aktivt i det socialfaglige arbejde til at stimulere samtaler med beboere om deres mentale trivsel. Cykel- eller gåture, som nedenstående eksempel viser, kan skabe rum for refleksion og samtale mellem beboere og personale, både i kraft af, at man 'deler en aktivitet' med hinanden, og i kraft af, at den fysiske bevægelse i sig selv sætter tanker i gang hos beboerne.

*"Vi har en beboer med begyndende demens – her erfarede jeg, at det var godt med gåture. Det med at få luft, det løsner op, vi har andre samtaler, nogle gange 'vågner han op' midt på turen og vil tale om noget andet. Det med at få gang i benene sætter gang i hele kroppen, det sætter gang i noget andet hos ham". (Personale)*



## Opsamling

Det vil være individuelt fra person til person, om 'zonen for nærmeste udvikling' i forhold til bevægelse skal findes i arbejdet med hverdagsgøremål, rehabilitering, fritidsaktiviteter eller mental bevægelse. Den nærmeste udviklingszone er betegnelsen på forskellen mellem det, beboeren kan klare på egen hånd, og det, som beboeren kan klare med lidt hjælp. Når man sætter ind i dette mellemrum, sker udviklingen og læringen.

Figuren illustrerer psykolog Lev Vygotskijs teori om zonen for nærmeste udvikling.



Den enkelte beboer bliver optimalt udfordret i sin udvikling, når omgivelserne har øje for beboerens zone for nærmeste udvikling og herunder også individuelle ressourceprofil, motivation og foretrukne læringsstil. Dette indebærer et fokus på, at alle allerede mestrer flere bevægelser og hverdagsaktiviteter. På den måde kan man finde frem til den enkeltes potentialer for yderligere bevægelse, der kan udvikles via pædagogisk støtte.

Vurderinger af, hvor der kan sættes ind med små eller større bevæge-initiativer, må bero på inddragelse af perspektiver fra beboerne selv og ofte også fra centrale personer omkring beboerne, som har kendskab til beboernes individuelle fysik, somatik, kognition, erfaring, relationer, præferencer og interesser.

Det er forskelligt fra botilbud til botilbud, hvordan og i hvilket omfang man har arbejdet med bevægelse i det socialfaglige arbejde. Det kan både hænge sammen med beboergruppens funktions-evne, personalegruppens faglige baggrund, botilbuddets fysiske rammer osv. De nedenstående refleksionsspørgsmål kan bruges til at tale om praksis på jeres botilbud i forhold til arbejdet med bevægelse uanset jeres erfaringer.

## Refleksionsspørgsmål: Hvordan kan I arbejde med bevægelse?

- Hvor indgår bevægelse allerede i beboernes daglige gøremål, fritidsliv og rehabiliterende indsatser?
- Hvordan kan I arbejde med at gøre bevægelse til en endnu større del af beboernes daglige gøremål, fritid og rehabiliterende indsatser?
- Hvordan kan bevægelse inkluderes som (del)mål i handleplaner og pædagogiske planer?

# Hvorfor arbejde med bevægelse?

*"Det sunde menneske er et menneske i bevægelse – man skal altid møde beboerne der, hvor de er – der, hvor der er mulighed for bevægelse. Det har en helbredende virkning og skaber værdi at være i bevægelse – vi mærker os selv". (Leder)*



På botilbud kan der være gevinster at hente ved at integrere bevægelse i det socialfaglige arbejde med beboerne, særligt i forhold til den enkelte beboers trivsel og udvikling. Livskvaliteten for voksne beboere på botilbud kan for eksempel styrkes ved at tilpasse aktiviteter, som understøtter kroppen som en ressource frem for begrænsning. Den øgede livskvalitet vil ofte også føre til færre konflikter samt et bedre bo- og arbejdsmiljø for medarbejdere og personale.

## Kroppen som en ressource

Funktionsnedsættelser kan på forskellige måder udfordre bevægelse: Fysiske udfordringer kan gøre det svært at løbe, kognitive vanskeligheder kan gøre det svært at koordinere kropslige bevægelser, og sociale udfordringer kan gøre det svært at deltage i aktiviteter sammen med andre.<sup>11</sup> Bevægelsesmuligheder kan også påvirkes af alderdom, medicin kan sløve, og livsstil – herunder overvægt – kan begrænse bevægelsesmuligheder.

Funktionsnedsættelser kan gøre, at beboere på botilbud bevæger sig anderledes og har brug for rammer, som understøtter anderledes bevægeformer. Bevægelser, der falder uden for 'normaliteten', kan resultere i, at kroppen fremstår begrænset i forhold til kravene for at deltage i en given aktivitet. Modsat kan man glemme kropslige udfordringer, når man 'rives med' af aktiviteten og for eksempel bliver optaget af, at det er sjovt at cykle eller spille teater. I den situation er man 'i flow' med aktiviteten, og kroppens legemsdele giver muligheder, mens begrænsninger træder i baggrunden. Kroppen kan således både være en barriere og en ressource for bevægelse afhængig af, om de fysiske og sociale omgivelser giver mulighed for bevægelse.<sup>12</sup>

## Kroppen som ressource og begrænsning for bevægelse

- Inden for kropsfænomenologien beskriver begrebet 'dis-appearing' body,<sup>13</sup> at kroppen 'forsvinder', 'bliver usynlig', for eksempel i bevægelsesaktiviteter. Det sker, når man 'gør' og 'er' med kroppen uden at reflektere videre over hver enkelt bevægelse og hver enkelt kropsdel. Når kroppen bliver underordnet eller 'usynlig', og aktiviteten derimod bliver det primære fokus for ens bevidsthed og bevægelse, kan man opleve at være i flow og dermed i højere grad blive motiveret for at være med i aktiviteten.
- Omvendt beskriver begrebet 'the dys-appearing body',<sup>14</sup> hvordan kroppen opleves som defekt og som manglende færdigheder til for eksempel at indgå i bevægelsesaktiviteter. Oplevelsen af kroppen som 'dysfunktionel' kan gøre, at man ikke kan finde ud af at deltage i aktiviteter. På den måde kan den fysiske krop blive en begrænsning for deltagelse, for eksempel i bevægelsesaktiviteter.

Fysiske, kognitive og sociale begrænsninger gør det vigtigt, at aktiviteter tilpasses beboernes funktionsevne, så beboeren oplever, at kroppen bliver en ressource til deltagelse, og at de lykkes med de forskellige dele af aktiviteten.

Et dansk studie<sup>15</sup> af sundhed blandt voksne med udviklingshæmning og erhvervet hjerneskade finder, at tilpasning af aktivitet til funktionsevne er vigtig. Der kan være 'skjulte' dele af aktiviteten, som borgere ikke kan klare. Det kan gøre, at de ikke deltager i aktiviteten, fordi det ikke er sjovt at skulle forsøge at gøre noget, som man ikke kan lykkes med.

Aktiviteter kan tilpasses ved, at de rette redskaber er tilstede, så beboerne kan deltage i for eksempel madlavning. Tilpasningen kan også ske ved, at der er tid og plads til, at beboerne kan udføre aktiviteter i deres eget tempo. Nedenstående eksempel viser, hvordan aktiviteter kan tilpasses forskellige kognitive og motoriske færdigheder, hvilket gør, at beboeren kan bruge sin krop til at mestre aktiviteten.

Viggo er meget effektiv i sin ukrudtslugning og tildeles kun bede til bearbejdning, hvor alt skal væk – Viggo kan have svært ved at skelne mellem det, der skal blive, og det, der skal væk, hvorfor han fungerer bedst med opgaver, hvor alt skal fjernes fra bedet. (Observationer fra et beskæftigelsesværksted)

## Bevægelse giver livskvalitet

*"Bevægelse skal blive en leg – og så opstår fællesskab – og det er jo det, der er sjovt og interessant, når vi bevæger os sammen. Der opstår noget mellem de mennesker, når de løber på for eksempel en fodboldbane". (Personale)*

Livskvalitet handler blandt andet om at føle sig sund og rask og have et meningsfuldt liv og nogle meningsfulde sociale relationer. Bevægelse kan forbedre den fysiske og mentale sundhed og samtidig skabe glæde, begejstring, leg, socialt samvær og styrke oplevelsen af mestring, selvværd og identitetsfølelse.<sup>16</sup>

På botilbud ses, hvordan beboernes deltagelse i bestemte aktiviteter giver dem identitet og stolthed ved, at de lærer at mestre konkrete aktiviteter. For eksempel udtrykker beboere på kreative værksteder stolthed over at fremstille træfigurer, hæklede tasker eller filtpuder, som sælges i internetbutikker. De bliver også stolte af at opføre en danseforestilling for medbeboere, personale og pårørende, som eksemplet i boksen på næste side viser.

Efter forestillingen blev der klappet en masse, og en ældre beboer delte roser ud til alle, som optrådte i forestillingen, og til personalet, der havde stået for at hjælpe omkring stykket med musik, opsætning og koreografi. Alle beboere, som var med i forestillingen, var tydeligvis stolte og glade. De var alle smilende og snakkende, også de af beboerne, som under sidste øvelsesgang havde været lidt mere generte over for den tilstedeværende forsker, kom nu og talte om oplevelsen med at optræde og spurgte ind til oplevelsen som tilskuer. (Noter fra observationsstudie)

Glæden over at udføre opgaver eller særlige aktiviteter selv eller sammen med andre kan også give en positiv oplevelse af uafhængighed. For eksempel kan man selv bestemme over egen tid og tempo ved at gå eller cykle på arbejde. For andre giver bevægelse mulighed for at til- og fra-

vælge socialt samvær med andre – både på og uden for botilbuddet. Bevægelse bliver således et middel til selvbestemmelse og mestring i hverdagen, som citatet neden for viser.

*"Der er også mange ting, jeg kan lide at gøre selv. Jeg går til musik i byen, og der cykler jeg selv ind. Og jeg får klippet hår og får farvet det. Det kan jeg godt lide. Der er lige en medarbejder med, der går med ind, men ellers klarer jeg det selv, på en måde". (Beboer)*

Ud over livskvalitet og styrket mestringsfølelse kan bevægelse og deltagelse i fælles aktiviteter give en fælles oplevelse med engagement og glæde om en fælles oplevelse. Det sker for eksempel til en fodboldkamp, hvor både beboere og medarbejdere spiller med.

## Hvad er livskvalitet?

- Livskvalitet og trivsel handler om at have det godt, fungere godt, opleve glæde og mening, vitalitet og tilfredshed, tryghed og om at bruge personlige styrker, føle interesse, mestring og engagement.<sup>17</sup>
- Både kropslige og sundhedsmæssige dimensioner samt oplevelsesbaserede, følelsesmæssige og relationelle dimensioner er vigtige for livskvalitet. Livskvalitet er et dynamisk begreb, og det kan være forskelligt fra person til person, hvad der giver livskvalitet.<sup>18</sup>
- For beboere på botilbud kan blandt andet følgende faktorer øge livskvaliteten: 1) at blive imødekommet som voksen, 2) at have kontrol som voksen over eget liv, 3) at føle sig tryk, 4) at kunne til- og fravælge socialt samvær med andre, når man vil/har behov.<sup>19</sup> Pointerne er vigtige at have in mente, når der arbejdes med tilbud om bevægelse.

De forskellige former for udbytte af bevægelse hænger på mange måder sammen med beboeres trivsel og udvikling generelt. Glæde, oplevelse af uafhængighed samt forbedret fysisk og mentalt

helbred, selvtillid og livskvalitet er derfor ofte centrale mål for det socialfaglige arbejde med beboere på botilbud.

## Udbytte af bevægelse for beboere på botilbud

- Bevægelse fremmer fysisk helbred, emotionel trivsel, giver øget selvtillid og livskvalitet blandt voksne med udviklingshæmning.<sup>20</sup>
- Bevægelse kan bidrage til at reducere angst blandt voksne med udviklingshæmning.<sup>21</sup> Ligeledes viser bevægelse sammenhæng med mindsket uro, irriterabilitet, rastløshed og aggression.<sup>22</sup>
- Efter et botilbud har igangsat bevægelses- og idrætsaktiviteter, deltager flere beboere i sociale aktiviteter, fællesarrangementer på bostedet og sportsaktiviteter uden for botilbuddet. Flere beboere oplever også at have fået venner og danner nye relationer.<sup>23</sup>

### Færre konflikter og bedre arbejdsmiljø

Øget livkvalitet, herunder bedre fysisk og mentalt helbred, kan betyde, at beboerne sjældnere kommer i konflikt med hinanden eller med medarbejdere på botilbud. Modsat kan beboernes nedsatte fysiske, psykiske og emotionelle trivsel medføre, at de bliver voldsomme over for deres omgivelser og er udadreagerende i deres adfærd. Konflikter på botilbud mellem beboere eller mellem beboere

og medarbejdere giver utryghed for alle parter, nedsat trivsel blandt personalet og et dårligere arbejdsmiljø.<sup>24</sup>

Bevægelse og deltagelse i aktiviteter, som beboerne kan lide og finder meningsfulde, forebygger udadreagerende adfærd og giver bedre trivsel på arbejdspladsen for personalet.<sup>25</sup>

## Refleksionsspørgsmål: Hvorfor arbejde med bevægelse?

- I hvilke situationer oplever I, at beboerne kommer i flow med aktiviteter og 'glemmer' fysiske, kognitive eller sociale udfordringer?
- Hvordan kan I skabe flere muligheder for bevægelse, hvor beboerne kommer i flow med aktiviteter?
- I hvilke situationer oplever I, at bevægelse giver beboerne livskvalitet?
- Hvordan kan I skabe andre/flere muligheder for bevægelse, der giver beboerne livskvalitet?

# Tag fat på fælles samtale og refleksion

På de følgende sider præsenteres nogle forslag til, hvordan man på botilbud kan tage fat på fælles samtale og refleksion omkring bevægelse og aktivitet. Samtalen kan både ske i de enkelte huse/ botilbud, men også i særdeleshed med den enkelte beboer, som først og fremmest individuelt må motiveres til at kigge på egen aktivitet og bevægelse: Hvad kan jeg lide at lave af bevægelse? Gør jeg nok af det, jeg godt kan lide? Hvad kunne jeg gøre mere af? Hvorfor kan jeg/kan jeg ikke lide

bestemte former for bevægelse? Er det eventuelt noget, jeg kan arbejde videre med i forhold til min bevægelse i hverdagen?

Forskellige spørgsmål/billeder/figurer præsenteres, og det er tanken, at de skal tilpasses til den enkelte situation og beboer. Her findes et link, hvorfra siderne kan hentes til videre bearbejdelse og tilpasning lokalt til den enkelte beboer og botilbud: [www.vive.dk/da/talombevaegelse](http://www.vive.dk/da/talombevaegelse)



## Min hverdag og hvad jeg laver

*Tal om 'min hverdag og hvad jeg laver'. Mind beboeren om, hvordan det at være aktiv kan gavne humør, sind, krop og sociale relationer.*

### At være aktiv...

- ... giver et gladere sind
- ... giver en sundere krop
- ... giver livskvalitet
- ... giver samvær med andre
- ... giver indhold i hverdagen
- ... gør, at man lever længere
- ... forebygger livsstilssygdomme







## Min hverdag og hvad jeg laver

Tal om 'min hverdag og hvad jeg laver'. Formulér nogle spørgsmål, der er vedkommende for den enkelte beboer at reflektere over og tale ud fra.

### På hvilke måder bevæger du dig?

For eksempel går ture, cykler, deltager i aktiviteter på mit bosted eller uden for mit bosted, slår græs, handler ind eller andet.

### Er du tilfreds med den måde, du bevæger dig på?

I hverdagen? I weekender? Kunne du have lyst til at være mere aktiv? Ville det være godt for dig at bevæge dig mere og evt. hvordan?

### Hvilke aktiviteter kan du allerbedst lide at lave?

For eksempel gå ture i skoven, være på udflugt til teater/koncert/tivoli/zoo eller andet, være i svømmehal, gå til teater ...

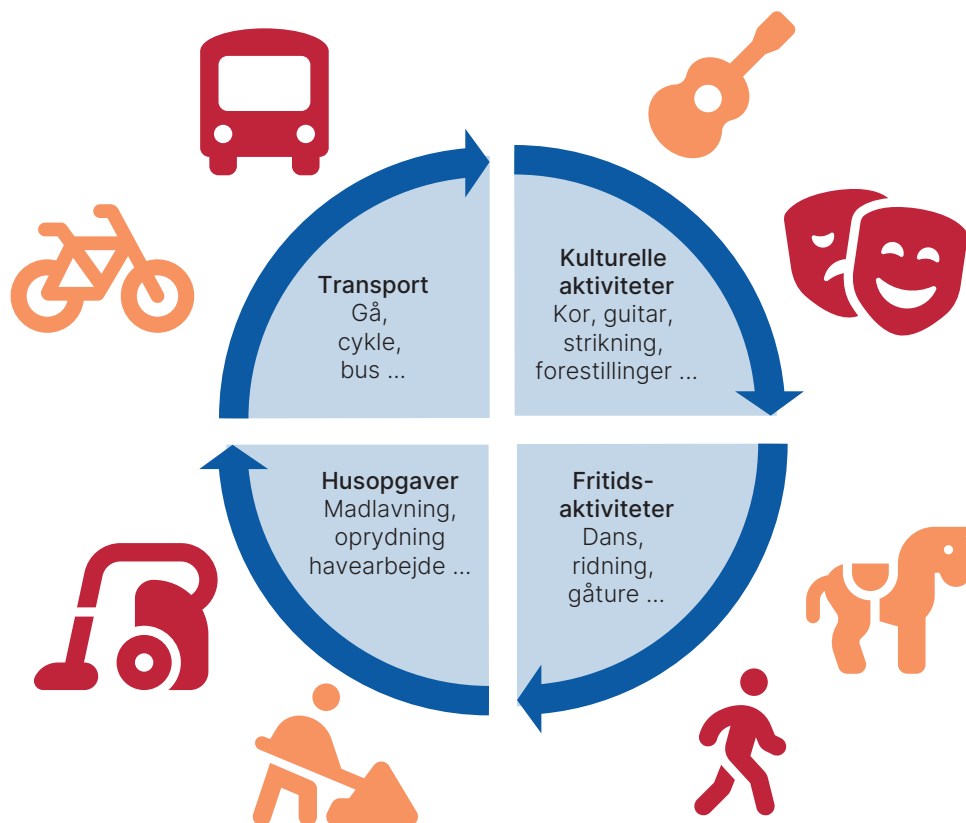
### Har du forslag til aktiviteter du ønsker at prøve?

Hvis du skulle bevæge dig lidt mere – hvad ville du så lave?



## Min hverdag og hvad jeg laver

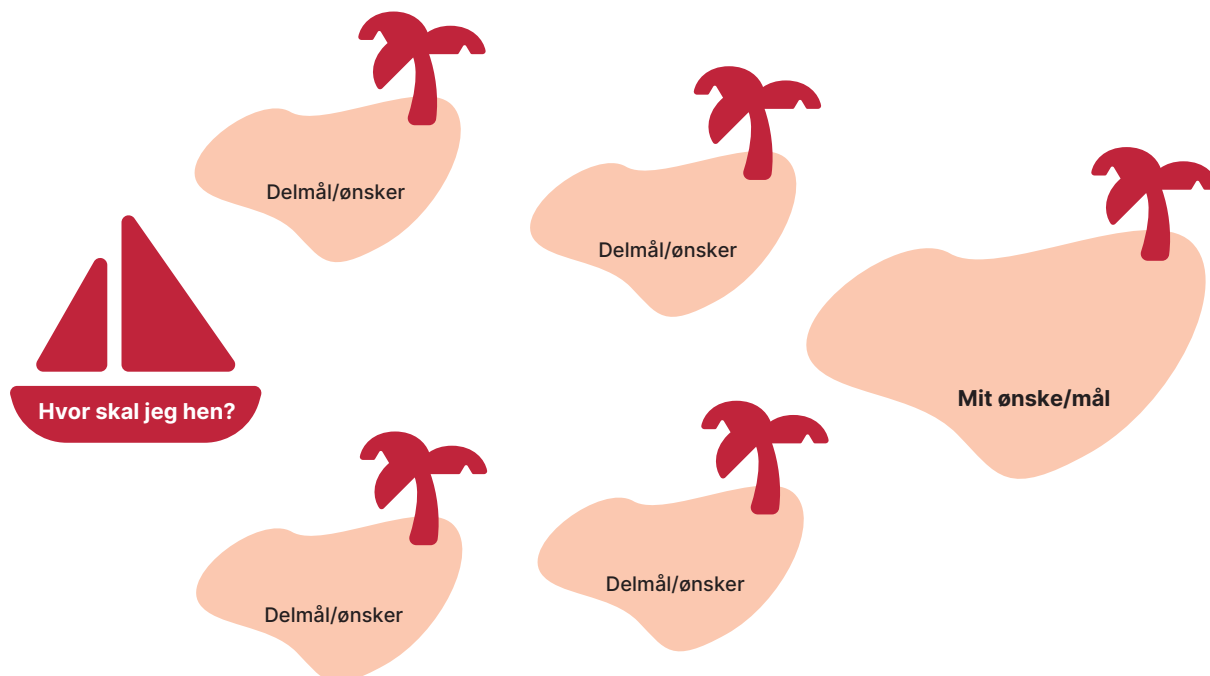
Tal om 'min hverdag og hvad jeg laver'. I fællesskab med den enkelte beboer kan man forholde sig til forskellige områder i hverdagen. For eksempel hvordan man bevæger sig rundt, hvad man foretager sig i dagtimerne, aften timerne mv. Dette øger selvindsigt i egen bevægelse og eventuelle udviklingsmuligheder.





## Min hverdag og hvad jeg laver

Tal om 'min hverdag og hvad jeg laver'. Hvis man er vant til at arbejde med 'søkortet' i forbindelse med handleplansarbejde eller kan bruge tankegangen, kan det være en idé at understøtte refleksion over: 'Hvad kunne jeg tænke mig' eller 'hvad kunne et mål/ønske være for mig'. Denne refleksion og målsætning kan være med til at skabe eller fastholde en aktiv hverdag.



## Min hverdag og hvad jeg laver

Tal om 'min hverdag og hvad jeg laver'. For nogle mennesker kan det være lettest at forholde sig til visuelle udtryk og eventuelt kommunikere gennem billeder. Her kan følgende billeder eventuelt inspirere til ideer og samtale. Egne piktogrammer, fotos fra tidligere oplevelser eller fotos fra botilbuddet kan med fordel også anvendes til denne øvelse.





## Min hverdag og hvad jeg laver

Tal om 'min hverdag og hvad jeg laver'. For nogle mennesker kan det være motiverende at have faste strukturer og overblik at tale ud fra eller forholde sig til. Her kan et mere nøgternt overblik eller skema som dette eventuelt anvendes.

Dag	Tid	Sted	Bevægelse/aktivitet	Kunne tænke mig at ...
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

En svensk forskningsrapport<sup>26</sup> bygger på tidsstudier af i alt 58 beboere på botilbud (27 kvinder og 31 mænd, 20-66 år), som er fulgt over i alt 400 dage fra kl. 07.00-23.00. Her har personalet hver halve time noteret beboernes aktivitet (eller søvn/hvile). Undersøgelsen tegner hermed et billede

af, hvor meget inaktivitet præger mange af beboernes hverdag. Ved at gøre det tydeligt for både beboere og personale, hvordan den enkelte bruger sin tid, skabes et mere solidt grundlag at tale, reflektere og handle ud fra.

## Tag fat på fælles samtale – Inspiration til måder og tilgange

- Motiverende samtale (MI) – som mulig tilgang til at arbejde med borgere med intellektuelle funktionsnedsættelser og deres motivation og tilgang til bevægelse og aktivitet.<sup>27</sup>
- Ressourcefokuseret og anerkendende tilgang til den enkelte beboers særlige præferencer, behov og ønsker. Tilgangen kan med fordel tage afsæt i den enkeltes zone for nærmeste udvikling, afstemt med botilbuddets rammer og ressourcer i forhold til at støtte op om særlige ønsker.
- Peers-tilgange – enten hvor man anvender udvalgte beboeres ressourcer som formidlingsvej og motivation, eller hvor man samarbejder med en peers udefra, som kan dele sin erfaring med at styrke egen bevægelse.
- Styrke fokus på bevægelse på botilbuddet – for eksempel invitere beboerne til bevægedage med diplomer, 'holdtrøjer' og præmier. Samtidig kan man lave 'studiekredse' med fælles drøftelser om, hvornår det er sjovt at bevæge sig? Hvad kan vi lave mere af sammen og hver for sig? Bostederne kan eventuelt også arbejde med at understøtte personalet fagligt i forhold til bevægelse, leg og aktivitet med målgruppen.
- Arbejde med individuelle deltagelses- og oplevelsesplaner (DOP), som blandt andet inkluderer en individuel beskrivelse af, hvad nære personer omkring beboeren bør huske på, en oversigt over interesser og en over personens deltagelsesmuligheder samt en beskrivelse (eventuelt fotos) af udvalgte samværsaktiviteter, som kan understøtte borgerens udviklingsmuligheder.<sup>28</sup> En DOP er ikke ment som erstatning for andre individuelle planer, men den går ind i enkeltsituationer og fokuserer på aktiviteter og kvaliteten i samhandlingen.
- Idræts certificering af botilbud – botilbud kan blive idræts certificeret ved at opfylde fire forhold vedrørende aktivitetsområde, fysiske rammer, uddannelse og frivillighed samt forankring<sup>29</sup>: 1) tilbyde motion af i alt 60 minutters varighed dagligt, en ugentlig fælles idrætsaktivitet samt en årlig idrætsdag, 2) stille et motionsrum med et alsidigt udvalg af udstyr til rådighed og prioritere at have en cykelstald med forskellige cykler, 3) tilbyde idræt som varetages af medarbejdere, der har gennemført et efteruddannelsesforløb, 4) skabe et frivilligt foreningsmiljø omkring afviklingen af aktiviteter.

# Hvad kan motivere til bevægelse?

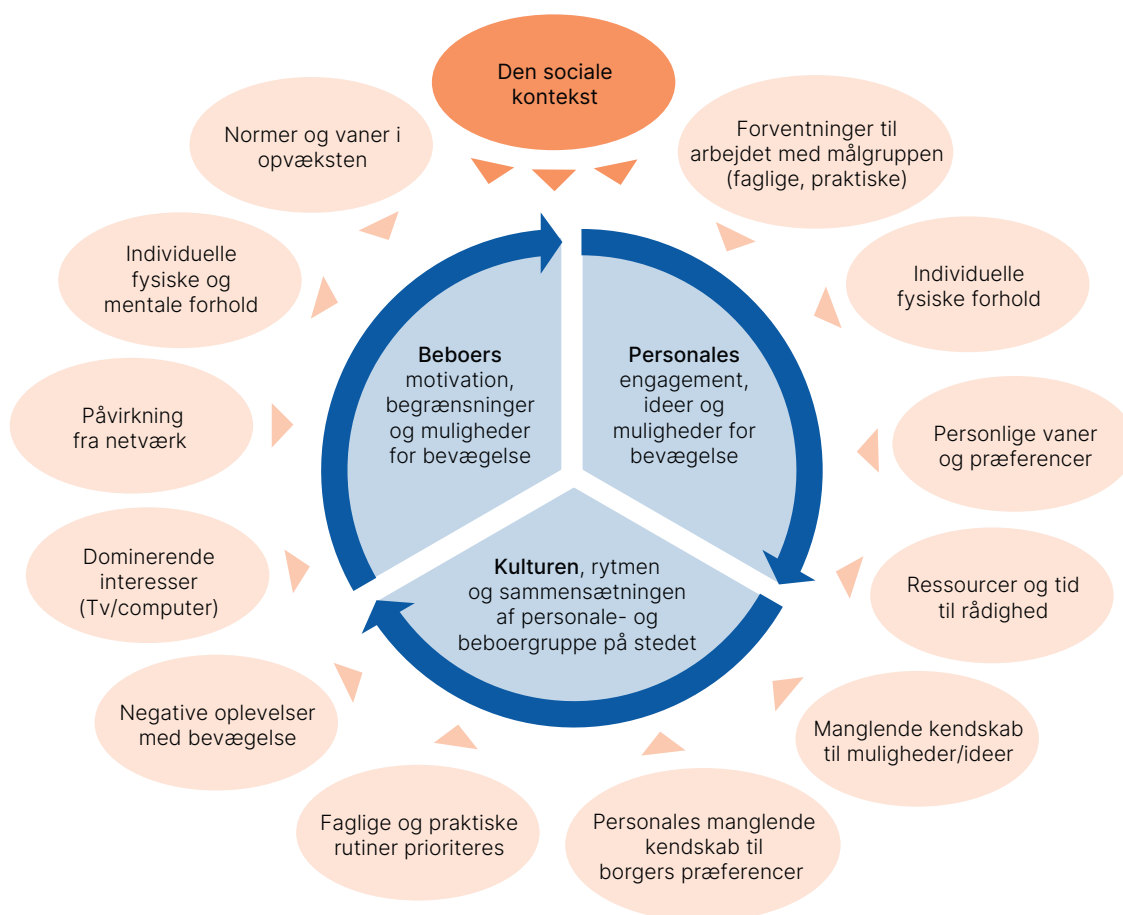
*"Det handler nok om at være nysgerrig, undersøgende, anerkendende og respektere personers frygt. (...) tage mini-skridt mod nye aktiviteter og finde frem til noget, som personen er tryk ved og arbejde ud fra det i forhold til at motivere til aktiviteter, som også er realistiske at kunne gennemføre." (Personale)*

Usikkerhed, tidligere oplevelser af nederlag og frygt for at fejle kan ligge til grund for, at nogle beboere ikke er motiverede for at deltage i aktiviteter og bevægelse. Ligeledes kan manglende erfaring med, hvilke positive gevinster bevægelse kan medføre, være årsagen til mere eller mindre ubevidste eller ureflekterede fravalg, fordi beboeren simpelthen ikke kan se grund til at skulle besvære sig afsted til en given aktivitet. Afvisende adfærd og forsvarsposition kan komme til udtryk og kan opleves som 'det trygge valg'.

Motivationen for at være aktiv er ikke nødvendigvis mindre blandt mennesker med funktionsnedsættelser, som bor på botilbud, men vil ofte være sværere at efterleve grundet erfaringsmæssige, kropslige, sociale og miljømæssige begrænsninger.<sup>30</sup>

Motivation er drivkraften bag adfærd; en definerende faktor i alles liv og det, som får os til at handle og kan være drevet af selve aktiviteten eller det, som kommer ud af aktiviteten.<sup>31</sup> Ligesom for alle andre voksne har beboere på botilbud forskellige individuelle og sociale faktorer med betydning for deres motivation til at bevæge sig.





Figuren viser faktorer, der har betydning for motivation for bevægelse på botilbud.

### Tiltag, der kan motivere

Hvordan kan demotivation vendes til motivation? Hvordan kan man få erfaring med, at bevægelse kan medføre livskvalitet og glæde og 'kan betale sig'? Nedenfor er en række bud på, hvordan botilbud i praksis arbejder med forskellige opmærksomhedspunkter for at motivere beboerne til mere bevægelse og deltagelse.

### Gode oplevelser og fællesskab

"Når vi er sammen om noget, så skabes samhørighed, og det kan bevirke, at blokeringer forsvinder, og at der åbnes op for dybere og selvreflekterende samtaler, for eksempel på en god gåtur eller cykeltur i naturen". (Personale)

Fælles aktiviteter med bevægelse mellem beboere og medarbejdere eller beboere imellem kan give oplevelser af fællesskab og tilhørsforhold, som gør, at beboerne har lyst til at deltage en anden gang.<sup>32</sup> For både beboere og medarbejdere kan gode fælles oplevelser give et anderledes blik på eller forståelse af hinanden, som kan gøre, at de for eksempel har lyst til at være med til folkedans som i eksemplerne nedenfor.

*"Det giver noget andet at opleve hinanden i andre kontekster – som når vi danser folkedans, og de stille beboere pludselig har store smil, store bevægelser og svinger sig rundt".* (Personale)

*"Jeg kan særlig godt lide folkedans, hvor man er sammen om det, og at være til koncert og høre musik".* (Beboer)

Beboerne kan selvfølgelig have forskellige præferencer i forhold til, om de helst vil lave aktiviteter alene eller sammen med andre. For de beboere, hvor fælles aktiviteter kan hæmme deres deltagelse, kan medarbejderne arbejde med andre motiverende tiltag. Det kan eksempelvis være mere individuelt baserede bevægeformer eller bevægelse, som giver ro, i naturen, samvær med dyr mv.

### Positive fortællinger

Positive fortællinger om bevægelse kan skabe gode minder blandt beboerne og medvirke til at nedtone tidligere oplevelser af ikke at lykkes, at bevægelse var hårdt for kroppen, eller at det var kedeligt at gå en tur. Nedenstående eksempel viser, hvordan medarbejdere arbejder med at skabe positive fortællinger eller narrativer om gåture. Ideen med den positive fortælling om gåture er, at beboerne forbinder gåture med andet, end at det er hårdt for kroppen og en sur pligt.

*"Vi prøver at motivere til bevægelse ved at tale om at gå ned til ænderne, til keramikbutikken eller andet – og ved at fotografere, hvad vi ser, tale om, hvad vi ser, tegne det, når vi kommer hjem,*

*og skabe nogle narrativer omkring det her med at gå ture, så der kommer noget med ind i det, som også giver velvære og ikke bare er en sur pligt, at man skal gå". (Personale)*

For nogle beboere kan bevægelse være forbundet med negative erfaringer. De kan for eksempel være bange for at falde eller ikke kunne finde ud af aktiviteten. Deltagelse og aktivitet bør derfor ofte ske i små skridt for beboeren, som skal anerkendes og belønnes. Personalet skal således have forståelse for den bagvedliggende frygt og usikkerhed, hvis der skal skabes nye positive erfaringer med bevægelse.

Medarbejderne kan generelt være rollemodeller ved at udtrykke velvilje i forhold til forskellige bevægeformer.<sup>33</sup> I arbejdet med at skabe og vedligeholde positive fortællinger om aktivitet og bevægelse får medarbejdere også en central rolle. For det kan det smitte af på beboerne, hvis medarbejderne er engagerede og fremhæver positive aspekter ved bevægelse. Samtidig er beboernes selvbestemmelse vigtig, og de skal kunne sige fra, hvis de af forskellige årsager ikke har lyst til at deltage i en positiv fortælling om bevægelse.

## Faktorer, der fremmer bevægelse og aktivitet

- Belønninger og fysiske symboler på aktiviteter kan give lyst til at deltage, for eksempel kan diplomer, sundhedskort og holdtrøjer give en oplevelse af at være et hold og gennemføre aktiviteter.<sup>34</sup>
- Tilpasning af aktiviteter til beboernes kompetencer, som giver dem mulighed for at udføre opgaver.<sup>35</sup>
- Personalets initiativ til at igangsætte aktiviteter og deres interesse i at være med kan smitte positivt af på beboerne.<sup>36</sup>
- Indsatser til at 'klæde personalet på' til aktiviteter kan gøre en forskel for beboernes oplevelse og motivation.<sup>37</sup>

## Faste rutiner og 'bevægelseskultur'

"Beboerne vælger meget ofte at gå til de aktiviteter, de kender til og har gået til, siden de var børn for eksempel, det handler meget om indgroede rutiner." (Personale)

"Jeg har cyklet meget, også da jeg var mindre, jeg har bare altid cyklet. Jeg har også optrådt på en scene, siden jeg var lille og gik i skole, det er jeg vant til." (Beboer)

For nogle beboere er faste og kendte aktiviteter en del af hverdagen. Det bliver en rutine for dem at cykle og optræde på en scene som i ovenstående citat. Når beboere er vant til at udføre aktiviteter og kender aktiviteterets fysiske bevægelsesmønstre, kan selve gentagelsen og den faste rytme i aktiviteter være en motivation:

"Vi har faste aftaler om, at bestemte beboere ordner køkkenet efter aftensmad, og de rejser sig hver dag bare og går i gang. Det er imponerende, og jeg tror, at selve motivationen ligger i rytmen, i selve formen og strukturen". (Personale)



Det er selvfølgelig forskelligt, i hvilket omfang beboerne motiveres til bevægelse af faste rutiner. For andre beboere kan det også motivere at prøve nye aktiviteter og bevægelsesmønstre. Faste rutiner om bevægelse kan være med til at skabe en fælles kultur på botilbuddet, hvor bevægelse bliver en indgroet del af hverdagen. Bevægelse bliver 'noget', beboere og medarbejdere gør, og faste rutiner gør det lettere at få indlejret bevægelse i en travl hverdag:

Personalet taler om, hvordan de ideelt set kunne få skabt en kultur omkring at praktisere for eksempel 'pausegymnastik' eller 'morgengymnastik' på de stillesiddende værksteder. De taler om at skabe kontinuitet, så det er fast tilbagevendende, om at det er vigtigt, at det bliver sjovt og legende og ikke for krævende, og at det med fordel kunne være samme medarbejder, som kunne stå for det. (Observationer og samtaler med personalet)

## Tilpassede aktiviteter og individuelle præferencer

"Jeg kunne, lige fra jeg var barn, ramme tonen, og jeg kan stemme en guitar efter gehør. Så når nogle ser det, måber de lidt, det er sjovt, for jeg kan det bare, det med at høre toner". (Beboer)

Oplevelsen af at lykkes og mestre en aktivitet giver beboere stolthed, som beboeren udtrykker det i citatet ovenfor. Når aktiviteter tilpasses beboernes evner og interesser, er det en sjovere oplevelse at være med og kan give mod på at deltage en anden gang.<sup>38</sup> Som beskrevet i citatet nedenfor er det mere tilfredsstillende for beboerne at udføre aktiviteter, som de har evnerne til at klare:

"Vi prøver at give nogle opgaver, som passer til beboerne hver især, så vi 'reserverer' for eksempel nogle opgaver til en beboer, som motorisk er mere udfordret, sådan at dem, der kan lave mange forskellige opgaver, tager de mere motorisk krævende opgaver. Det er ikke tilfredsstillende at blive sat til noget, man ikke kan. Men omvendt kan beboerne blive for fastlåste i, hvad de kan og ikke kan". (Personale)



En måde at arbejde med at udvikle beboeres bevægelsesmønstre kan være at have blik for 'mennesket som treleddet væsen'.<sup>39</sup> De tre led knytter sig til en teori om, at mennesket er drevet af det fysiske, sjælelige og åndelige på forskellige måder. Menneskers tredeling er forskelligt vægtet og styret, og implicit heri ligger en forståelse af, at vi som mennesker i forskellig grad motiveres af forskellige rationaler. Nogle er for eksempel følelsesmæssigt mere påvirkelige og modtagelige, andre handler mere rationelt ud fra logikker. I arbejdet med borgere på botilbud kan det være en idé at have øje for den enkeltes 'motivationsprofil', og om det konkrete menneske er styret af hjerte

og følelser eller af rationale og logikker. En beboer, der primært er drevet af det rytmiske system, kan foretrække andre aktiviteter end beboere, der er drevet af nerve-sansesystemet eller stofskiftesystemet, som på forskellig vis aktiverer et fysisk eller mere sjæleligt eller åndeligt drive i os.<sup>40</sup>

I boksen nedenfor opsummeres nogle centrale faktorer, der har betydning for motivation. Faktorerne tager udgangspunkt i beskrivelser fra personale på botilbud, der er med i forskningsprojektet bag dette katalog, samt beskrivelser fra andre forskningsprojekter.

## Faktorer, der kan motivere til aktivitet og bevægelse

- Relationer – deltagelse af bestemte personer kan motivere til aktiviteter eller bevægelse, for eksempel venner, pårørende eller personale.
- Stemning – en positiv og entusiastisk stemning omkring en aktivitet kan motivere, for eksempel når arrangørerne eller medarbejderne selv synes, det er sjovt.
- Aktiviteten – selve aktiviteten kan motivere, hvis den forekommer sjov eller tilfredsstillende og samtidig opleves tilgængelig og stiller passende krav.
- Tidspunktet – bestemte tidspunkter kan motivere til forskellige aktiviteter; motivation for aktiviteter kan for eksempel variere i forhold til dagsform, vejr og humør.
- Belønning – det, der kommer ud af aktiviteter, kan motivere, hvad enten det er belønning i form af smil, glæde, samvær, en sjov oplevelse, ros for indsatsen eller en medalje, diplom, T-shirt eller anden fysisk belønning.
- Selvbestemmelse – følelsen af, at man selv har valgt at deltage i en given aktivitet eller har valgt mellem forskellige former for aktiviteter, kan motivere.
- Individuelle præferencer – vi har alle forskellige interesser og evner, som motiverer eller begrænser i forskellige situationer til forskellige aktiviteter.

## Motivation som begreb

- Motivation kan anskues som et sæt psykologiske kræfter, der får dig til at handle, for eksempel hen-mod at opleve glæde, tilfredshed, anerkendelse eller tryghed, eller væk-fra noget såsom smerte, ubehag eller utryghed.<sup>41</sup>
- En dominerende motivationsteori handler om 'self-determination' eller 'selv-bestemmelse', hvor motivation anskues som et kontinuum fra de-motivation eller ingen motivation til indre drevet og glædesbetonet motivation.<sup>42</sup>
- Indre motivation opleves, når en aktivitet udføres, fordi aktiviteten i sig selv giver glæde og tilfredshed; man tager for eksempel til kor hver onsdag, fordi man elsker at synge, eller går til svømning, fordi man synes, det er dejligt.
- Ydre motivation opleves, når man er drevet af 'ydre krav eller nødvendigheder' som for eksempel at klare indkøb, fordi man gerne vil have mad i sit køleskab, eller at spise sund mad, fordi man ønsker at tabe sig. Her er motivationen drevet af et givent mål med aktiviteten.
- Motivationsteoretikere<sup>43</sup> understreger, at den indre og glædesbetonede motivation giver den mest stabile deltagelse i bevægeaktiviteter, hvorfor der kan være god grund til at arbejde med denne motivationsform. Faktorer, der er væsentlige for den indre motivation, er blandt andet autonomi, kompetence samt relationer.<sup>44</sup>

### Motivation, bevægelsesinitiativer og selvbestemmelse

*"Tidligere gik vi altid ture i weekenderne. Vi spurgte ikke, hvem der ville, men hvor vi skulle gå hen. Her er det, som om at selvbestemmelse betyder, at beboerne vælger bevægelse fra. Det er en udfordring for medarbejderne at motivere beboerne til at ville deltage i bevægelsesaktiviteter. Gode vaner kan glide ud, hvis der ikke er opmærksomhed på det. Kan vi finde på noget andet eller tage det op igen? Det er vores opgave". (Gruppenleder)*

Medarbejdere og ledere kan møde en række dilemmaer og spørgsmål i arbejdet med at fremme bevægelse blandt beboere, som blandt andet kan handle om at balancere mellem accept af beboernes ret til selvbestemmelse og ønsket om at understøtte den enkeltes udvikling og bevægelse. Selvbestemmelse kan omvendt også fremme beboernes lyst til bevægelse, for eksempel kan det styrke motivationen for at deltage, hvis beboeren selv er med til at planlægge aktiviteter.<sup>45</sup> Eksemplet nedenfor viser, hvordan manglende overskud og træthed kan spænde ben for et ønske om en given aktivitet.

Personalet har aftalt at skulle bage med en beboer, som har hjemmedag. En personale går i gang med at stille ting frem og spørger så beboeren: "Er du klar til at bage?". Beboeren mumler noget og udtrykker ikke at være klar; medarbejderen siger, at det er ok, og at de kan gøre det senere. Medarbejderen spørger senere igen, et par gange, men til sidst får beboeren udtrykt, at han er for træt, og medarbejderen accepterer uden tøven og pakker tingene sammen igen. (Noter fra observationsstudie).

Det er svært at give et entydigt svar på, hvornår medarbejdere skal forsøge at motivere eller aflyse aktiviteten som i eksemplet her fra Marjatta. Her er medarbejdernes kendskab til den enkelte beboers signaler og reaktioner vigtige pejlemærker sammen med løbende drøftelse af problemstillingen i personalegruppen. Refleksionsspørgsmålene nedenfor kan anvendes i sådanne drøftelser.

## Refleksionsspørgsmål: Hvordan motiverer I til bevægelse?

- Hvornår oplever I, at beboerne er motiverede til at deltage i aktiviteter med bevægelse?
- På hvilke forskellige måder motiveres forskellige beboere til bevægelse (for eksempel gennem relationer, natur/dyr, opnåede belønninger mv.)?
- I hvilke situationer kan I motivere beboerne til at deltage i aktiviteter med bevægelse?
- Hvad er I selv som personalegruppe motiveret for at igangsætte i forhold til bevægelse?
- Hvordan kan beboernes selvbestemmelse aktivt bruges til at motivere beboere til bevægelse?

# Rammer og muligheder

Mange forhold har betydning for bevægelse blandt beboere på botilbud. De fysiske rammer kan i højere eller lavere grad invitere til bevægelse, ligesom kulturen, pædagogikken, organisationen og hele strukturen omkring hverdagen på et botilbud kan spille ind. Adgangen til de rigtige eller optimale bevægelsestilbud er ofte afgørende på botilbud, ligesom det at have nogen at være aktive med, og som kan agere rollemodeller for en sund og aktiv livsstil, kan være afgørende for voksne på botilbud.<sup>46</sup>

## Fysiske rammers betydning

På botilbuddet, som er hjem for mange forskellige voksne med forskellige behov, bliver indretning og fysiske rammer alt andet lige et kompromis mellem mange forskellige hensyn, behov og ikke mindst økonomiske og ressourcemæssige rammer.



De fysiske rammer og omgivelserne på botilbud er med til at definere, hvilke former for aktiviteter og bevægelser der kan understøttes. Hvad angår rammerne rundt om botilbuddet, dvs. botilbuddets beliggenhed, skaber denne i sig selv nogle muligheder og begrænsninger.

- **Skove og marker** rundt om botilbuddet kan invitere til at gå, løbe og cykle i naturen eller til at dyrke afgrøder. Derved opleves, hvordan årstiderne skifter, samt hvordan træer, blomster og fugle har deres eget liv i bevægelse.
- **Havet og søer** som en del af omgivelserne kan invitere til at fiske, sejle eller gå ture, som ligeledes giver blik for, hvordan vandet og livet heri veksler med årstiderne.
- **By og bebyggelse** kan invitere til at gå, løbe, cykle som en del af daglig transport, og til at bruge faciliteter på grønne områder eller opleve kultur og kunst.

Har man som botilbud sparsomt med plads på inde- og/eller udearealer, kan det være fordelagtigt at finde muligheder i lokalområdet, som er tilgængelige. Det kan for eksempel være naturområder, svømmehaller, sports- eller ridebaner eller andre former for aktivitetsmuligheder, som kan besøges jævnligt. Har man som botilbud derimod god plads på inde- og/eller udearealer, kan det være fordelagtigt at kortlægge mulighederne internt for at igangsætte (flere) aktiviteter og bevægelse, se boksen nedenfor med ideer.

## Skab rammer for bevægelse – ideer til initiativer, der inviterer til bevægelse

- Udendørs petanquebane – inviterer til at være ude i lys og luft og til at være fælles om en aktivitet, som på mange måder ikke er krævende.
- Udendørs mål eller basketkurv – en basketkurv kan benyttes alene, mens for eksempel fodbold- eller hockey mål kan bruges i hold og på forskellige niveauer.
- Cykler, tandem, sofacykel – giver mulighed for at bevæge sig rundt, komme fra A til B (kræver eventuelt ledsager).
- Gå-ruter og orienteringsløbs-ruter – kan udformes i forskellige længder og sværhedsgrader og dermed tilpasses lokalt.
- Have, drivhus, træværksted – kan give mulighed for at arbejde med blomster, frugt/grønt, hugge- eller små byggeprojekter.
- Udendørs sansehave – indret et lille område med blomster, bænke, gyngesofa, vindklokkespil, springvand, fiskebassin, fuglebræt eller lignende.
- Indendørs bordtennisbord, billard og dart – giver mulighed for en fælles aktivitet, når vejret ikke inviterer til udendørsaktiviteter.
- Indendørs musikinstrumenter, for eksempel klaver, guitar, fløjter – kan invitere til fælles glæde ved musik, som eventuelt kan ledsages af sang, dans eller lignende.
- Indendørs træningsfaciliteter eller motionsrum – romaskine, boksepude, håndvægte eller elastikker til træning, ledsaget af træningsforslag.
- Yoga og meditation – kan laves indendørs eller udendørs og på flere niveauer. Der findes mange gode links på nettet med musik og guide.
- Indendørssystemer – for eksempel bage- eller madlavningsprojekter, strikke, sy, hækle, lave puslespil, klippe julehjerter eller lave kreative ting efter årstiden.

### Bevægelseskultur og faglige rutiner

Kulturen på et botilbud skabes, genskabes og forandres i samspil mellem beboere, personale og de fysiske rammer. Kultur er dynamisk, mangfoldig og foranderlig; en proces, hvor igennem man opnår mening, får viden og erfaringer gennem mødet med andre og vores omverden. I vores aktive deltagelse i et fællesskab og en fælles kultur finder læring, udvikling og dannelse sted.

I arbejdet med at understøtte bevægelse på botilbud kan det være en idé at kigge på den kultur, der er opstået på botilbuddet, samt på strukturen omkring beboernes hverdag. Er det muligt for beboerne at vælge en aktiv hverdag? Understøttes og opfordres beboerne til at deltage i aktiviteter og bevægelse? Er der en tydelig struktur i forhold til, hvem der har ansvaret for at tage initiativer til at være aktiv sammen med beboeren?

Med afsæt i relationspædagogik, strukturpædagogik<sup>47</sup> samt anerkendelse og respekt for den enkelte kan der arbejdes med en positiv bevægelseskultur. Det handler også om organisering og ressourcer på botilbuddet, om rollefordeling og pædagogfagligt ansvar på forskellige områder

– både hvad angår den enkelte beboers trivsel, sundhed og aktive deltagelse, og hvad angår fællesskabet og botilbuddet som helhed. Det er således ingen let opgave at få alle hensyn og interesser til at gå op.

## Organisering omkring årstider, højtider og dagligdag

- Som botilbud kan man for eksempel arrangere fælles idræts- eller bevægelsesdage, fællesarrangementer, udflugter, 'onsdagsgymnastik', 'månedlig folkedanseaften'. Alt sammen arrangementer, som kræver beboernes motivation for at deltage.
- Som botilbud kan man også tilbyde ugentlige aktiviteter som ridning, eurytmi, fløjtespil mv., som beboerne kan gå til som en fast fritidsaktivitet, og som udbydes af dertil uddannede undervisere.
- På botilbuddet Marjatta arbejdes med bevægelse på mange niveauer, for eksempel i form af et 'årshjul' med aktiviteter, som følger årets gang, og som afvikles på hele Marjatta. Det omfatter for eksempel høstfest, julemarked, fælles idrætsdag, Sct. Michaels dag med fælles aktiviteter osv.

Bevægelsesaktiviteter kræver i forskellig grad organisering, ledelses- og personaleressourcer og en fast struktur, som med tiden skaber genkendelighed hos beboerne gennem gentagelserne, som følger med tiden. De faste aktiviteter kræver desuden i forskellig grad faglige kompetencer til at forestå aktiviteterne samt fysiske rammer hertil.

Nogle former for bevægelse kan igangsættes eller understøttes uden tilførsel af yderligere ressourcer, for eksempel ved omtænkning af måder, hvorpå hverdagen er organiseret. 'Active-living'-tilgangen er relevant at indtænke; det, at inddrage beboerne yderligere i daglige gøremål, for eksempel indrette de fysiske rammer herefter og derigennem skabe mere aktiv deltagelse og bevægelse.

Bevægelse under daglige gøremål kan indgå i handleplaner og pædagogiske planer i relation til at fremme beboeres mestring af dagligdags aktiviteter. Det kan for eksempel være at holde orden i egen bolig, (lære at) lave mad eller klare indkøb. Det kan også handle om at gå til beskæftigelsesværksted eller uddannelse frem for at blive kørt i bus (eventuelt noget af vejen) eller sætte sig for at udføre en form for (yderligere) bevægelse i weekender eller på dage, hvor man er hjemme. Handleplansmål om at udføre aktiviteter selvstændigt eller med hjælp fra personale – som for eksempel varetage personlig hygiejne eller dele heraf – er eksempler på, hvordan bevægelse indgår i rehabiliterende indsatser.

## Hent inspiration til bevægeaktiviteter

- Specialsport.dk – en non-profit organisation, der hjælper mennesker med særlige behov til deltagelse i foreningsliv.
- Parasport Danmark og VIA University College har sammen udviklet forløbet for idræts certificering af botilbud, som foregår over fire moduler af fem timers varighed. Læs mere om idræts certificering her: <https://parasport.dk/aktiviteter/kurser/idræts-certificering/>
- <http://xn--digmigogfllesskabet-txb.dk/> – 'venskaberer, dig, mig og fællesskabet' er udviklet af ULF (Udviklingshæmmedes Landsforbund) som en del af udviklingsprojektet 'Venskaberer'. Materialet, som findes på hjemmesiden, er udviklet i samarbejde med STU skoler og frivillige.
- HandiLeg – <https://gerlevlegepark.dk/handileg/> – flere års arbejde og erfaringer i projekt HandiLeg har udmøntet sig i en bog med viden om legens pædagogik og inspiration til bevægemuligheder.
- Videnscenter om Handicap har en temaside om fritidsliv: <https://videnomhandicap.dk/da/vores-temaer/fritidsliv/>

## Refleksionsspørgsmål: Hvordan er jeres rammer og bevægelseskultur?

- Hvordan kan I arbejde med de fysiske rammer for bevægelse på botilbuddet, eventuelt på kort sigt og på lang sigt?
- Hvilke faglige kompetencer og interesser i relation til bevægelse kan I sætte i spil hos jer som personalegruppe eller eventuelt opbygge gennem faglig udvikling?

# Projektet bag inspirationskataloget

Inspirationskataloget tager afsæt i et forskningsprojekt om udviklingsmuligheder i arbejdet med bevægelse, sundhed og livskvalitet for voksne borgere med udviklingshæmning og udviklingsforstyrrelser, der bor i botilbud. Region Sjælland har finansieret forskningsprojektet, som VIVE har gennemført i perioden 2020-2022 i samarbejde med botilbuddet Marjatta. Marjatta har i mange år arbejdet med bevægelse, sundhed og livskvalitet og har derfor erfaringer og viden, det er relevant at udforske.



## Marjatta – et eksempel på bevægelse

Marjatta rummer dag- og døgntilbud til børn, unge og voksne med udviklingshæmning og udviklingsforstyrrelser, herunder botilbud, beskæftigelses-, aktivitets- og samværstilbud. Marjattas forskellige tilbud er placeret i landområder med store fysiske udearealer tæt på skov og marker, som anvendes på forskellig vis. Derudover arrangerer Marjatta en række fritidstilbud, for eksempel folkedans, svømning, ridning og lyrik, hvilket giver særlige bevægelsesmuligheder for beboerne.

Marjatta har en tradition for at have fokus på mental og fysisk bevægelse, sundhed og livskvalitet ud fra en antroposofisk tilgang, hvor mennesket ses som bestående af krop, sjæl og ånd. Dette betyder, at bevægelse inkluderes i forskellige aspekter af det socialfaglige arbejde. For eksempel indgår daglige gåture som en del af beboernes hverdag, der skaber fast struktur med bevægelse og forventning til beboerne om at integrere bevægelse i deres daglige aktiviteter. Trods Marjattas stærke tradition for at have fokus på bevægelse og livskvalitet oplever de også udfordringer med for eksempel at motivere nogle beboere til bevægelse, hvilket vidner om kompleksiteten i at arbejde med bevægelse for målgrupper på botilbud.

## Metodetilgang i forskningsprojektet

Inspirationskataloget bygger på et toårigt forskningsprojekt, hvor VIVE har foretaget observationer og gennemført interviews og løbende samtaler med beboere, personale og ledelse på Marjatta. Samlet er der gennemført omkring 16 dages observationer, 6 beboerinterviews (og derudover løbende samtaler med en række øvrige beboere), 5 personaleinterviews (og derudover løbende samtaler med en række personaler) og 5 lederinterviews på Marjatta (også med ledelsesrepræsentanter har der løbende været yderligere samtaler).



Observationer og interviews har fokuseret på bevægelse i hverdagen på botilbuddet og i beskæftigelsestilbud samt i fritiden til planlagte og spontane aktiviteter. Formålet med projektet har ikke været at registrere mængden af bevægelse, men at undersøge, hvordan bevægelse indgår i beboernes hverdag, og hvordan de motiveres til bevægelse.

Beskrivelserne i inspirationskataloget stammer fra analyse af interviews og observationer. Interviews

blev optaget på diktafon, samtidig med at der blev skrevet referat under interviewet. Observationer er løbende noteret gennem grundige noter fra hver observationsgang ud fra udvalgte tematikker omkring blandt andet bevægelse, motivation, initiativer, muligheder og barrierer. Data fra interviews og observationer er kodet i et databehandlingsprogram og efterfølgende analyseret med henblik på at finde tværgående temaer om bevægelse. Beboeres og personales identitet er sløret i katalogets eksempler.

## Forskningsprojektet bag inspirationskataloget

- Forskningsprojektets kvalitative undersøgelse har taget afsæt i:
  - a) To udvalgte huse på botilbuddet Marjatta: et hus med yngre beboere i 30'erne og et hus med lidt ældre beboere i 40-70'erne med varierende kognitive, psykiske og fysiske funktionsnedsættelser.
  - b) Tre udvalgte værksteder tilknyttet Marjatta, udvalgt ud fra diversitet i forhold til indhold, rammer og organisering.
  - c) Tre forskellige fritidsaktiviteter, som Marjatta arrangerer.
- Rekruttering til interviews og observationer: Planlagt med ledelse og personale med godt kendskab til beboere og udvalgte huse. Informeret samtykke er løbende blevet indhentet med de implicerede parter og med respekt for den enkelte.
- Teoretisk grundlag: En holistisk og fænomenologisk tilgang til bevægelse, sundhed og livskvalitet som begreber har været styrende for forskningsprojektet.
- Eksisterende viden på området: En litteraturkortlægning af bevægelse, sundhed og livskvalitet på botilbud, hvor både national og international litteratur har været inddraget.
- Videnskabelige artikler: Forskningsprojektet bidrager yderligere med forskningsartikler til internationale tidsskrifter.

# Tak for samarbejdet

En stor tak skal lyde til de mange beboere, medarbejdere og ledere fra Marjattas forskellige huse og værksteder, som åbent og hjælpsomt har taget imod VIVEs forskere undervejs i perioden for forskningsprojektet. Uden jeres velvilje til at samtale, stille op til interview, stille op til workshops, åbne døre og vise hverdagens gang i forskellige sammenhænge på Marjatta var forskningsprojektet ikke blevet gennemført. Det har været rigtig fornøjeligt, lærerigt og inspirerende at samarbejde med Marjatta om vidensudviklingen bag projektet.

Samtidig vil vi gerne takke Region Sjælland, Socialområdet, for at have støttet og finansieret forskningsprojektet.

VIVEs forskergruppe bag projektet har bestået af senioranalytiker Pernille Skovbo Rasmussen (projektleder), senioranalytiker Maria Røgeskov, seniorforsker Leif Olsen, forsker Maya Flensborg Jensen og forsker Else Ladekjær.

# Litteratur

- Bartlo, P., & Klein, P.J. (2011). Physical activity benefits and needs in adults with intellectual disabilities: Systematic review of the literature. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities, 116*(3), 220-232.
- Bergström, H., Gråhed, I., Sundblom, E., Hagströmer, M., & Elinder, L.S. (2013). *Hälsofrämjande gruppbostad: Planering, genomförande och utvärdering av ett hälsofrämjande program. Rapport 2013:5*. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicins.
- Bossink L.W.M., van der Putten, A.A.J., & Vlas-kamp, C. (2017). Understanding low levels of physical activity in people with intellectual disabilities: A systematic review to identify barriers and facilitators. *Research in Developmental Disabilities, 68*, 95-110.
- Breumlund, A., Hansen, I.B., & Niklasson, G. (2018). Strukturert pædagogik og relationspædagogik i arbejdet med unge med autisme og udfordrende adfærd. *Tidsskriftet Forskning i Pædagogers Profession og Uddannelse, 2*(1), 19-31.
- Brooker, K., van Dooren, K., McPherson, L., Lennox, N., & Ware, R. (2015). Systematic review of interventions to improve involvement in physical activity among adults with intellectual disability. *Journal of Physical Activity and Health, 12*(3), 434-444.
- Carbó-Carreté, M., Guàrdia-Olmos, J., Giné, C., & Schalock, R.L. (2016). A structural equation model of the relationship between physical activity and quality of life. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(2), 147-156.
- Carraro, A., & Gobbi, E. (2012). Effects of an exercise programme on anxiety in adults with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 33*(4), 1221-1226.
- DAI (n.d.). *Bliv idrætscertificeret bosted*. Brøndby: DAI – Dansk Arbejder Idrætsforbund.
- Ellefsen, E., & Slåtta, K. (2010). *Deltagelses og oplevelsesplaner: Et verktøy for kvalitetsutvikling og kvalitetssikring for voksne med multifunksjonshemming eller dyp utviklingshemning*. Oslo: NAKU – Nasjonalt kompetensemiljø om utveklingshemning.
- Elofsson, S., & Legheden, L. (2015). *Fritiden for personer i gruppbostad - En tidsstudie av personer med intellektuell funktionsnedsättning*. Stockholm: Stockholms universitet.
- Fischer, A. (2020). *Antroposofisk helsepædagogik og socialterapi: En indføring*. Dornach: Verlag des Anthroposophic Council for Inclusive Social Development.
- Flachs, E.M., Michelsen, S.I., Uldall, P., & Juel, K. (2014). *Sundhedstilstanden blandt voksne med udviklingshæmning*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Folkehelseinstituttet (2019). Fra nord til sør: Livskvalitet i Norge 2019. <https://www.fhi.no/contentassets/21c14cb7d5924b779a0d6e26c4064af4/livskvalitet-i-norge-2019-rapport.pdf>
- Hamm, J., & Yun, J. (2018). The motivational process for physical activity in young adults with autism spectrum disorder. *Disability and Health Journal, 11*(4), 644-649.
- Hassan, N.M., Landorf, K.B., Shields, N., & Munteanu, S.E. (2019). Systematic review: Effectiveness of interventions to increase physical activity in

- individuals with intellectual disabilities: a systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Intellectual Disability Research*, 63(2), 168-191.
- Henriksen, K., Hansen, M., & Hansen, J. (2007). *Gyldendals Idrætspsykologi*. København: Gyldendal.
- Jespersen, E. (2002). Bevægelse af kroppen - fra den objektive tanke til læreskab. I: Roessler, K.K. (Red.), *Krop & Læring*, pp. 52-75. Aarhus: Forlaget Klim.
- Kissow, A.M. (2015). Participation in physical activity and the everyday life of people with physical disabilities: A review of the literature. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 17(2), 144-166.
- Ladekjær, E. (2016). *Børn i bevægelse: En antropologisk undersøgelse af børn og bevægelse i folkeskolen*. Odense: Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, SDU.
- Leder, D. (1990). *The absent body*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lindqvist, G. (Red.) (2004). *Vygotskij om læring som udviklingsår: Kapitler af Lev Vygotskijs Pædagogisk psykologi og hans artikel "Forholdet mellem oplæring og udvikling" - kommenterede som historie og aktualitet*. Aarhus: Klim.
- Melville, C.A., Mitchell, F., Stalker, K., Matthews, L., McConnachie, A., Murray, H.M., Melling, C., & Mutrie, N. (2015). Effectiveness of a walking programme to support adults with intellectual disabilities to increase physical activity: walk well cluster-randomised controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-11.
- Mitchell, F., Stalker, K., Matthews, L., Mutrie, N., Melling, C., McConnachie, A., Murray, H., & Melville, C.A. (2018). A qualitative exploration of participants' experiences of taking part in a walking programme: Perceived benefits, barriers, choices and use of intervention resources. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(Suppl. 1), 110-121.
- Nordentoft, M., Krogh, J., Lange, P., & Moltke, A. (2015). *Psykisk sygdom og ændringer i livsstil*, 2. udgave. København: Vidensråd for Forebyggelse.
- Næss, S., Moum, T., & Eriksen, J. (2011). *Livskvalitet: Forskning om det gode liv*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Parasport Danmark (n.d.). *Idrætscertificering af institutioner for mennesker med udviklingshandicap*. Brøndby: Parasport Danmark.
- Region Hovedstadens Psykiatri (2015). *Guide til en godt hverdagsliv – kom dig af en psykisk lidelse*. København: Region Hovedstadens Psykiatri.
- Rosdahl, G. (2016). *Den motiverende samtale: Praktisk håndbog til samtaler om rehabilitering*. København: Munksgaard.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Røgeskov, M. (2019). Exploring shared excitement: A case study of participation in interaction between staff and residents with intellectual disabilities. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 21(1), 111-119.
- Røgeskov, M.L., Karmsteen, K., & Jensen, D.C. (2018). *Voksne med udviklingshæmning og udadreagerende adfærd: En kortlægning af virksomme metoder og lovende praksis*. København: VIVE.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Socialstyrelsen (2013). *Det gør en forskel: Om livsstilsændringer i socialpsykiatrien*. København: Videnscenter for Handicap, Hjælpemidler og Socialpsykiatri, Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen (2017). *Nationale retningslinjer for forebyggelse af voldsomme episoder på botilbud samt boformer for hjemløse*. Odense: Socialstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2014). *STRUKTUR PÅ SUNDHEDEN - inspiration til sundhedsindsatser til borgere med psykiske lidelser*. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2018). *Fysisk aktivitet: Håndbog om forebyggelse og behandling*. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2020). *Anbefalinger og inspiration til at forebygge, håndtere og lære af voldsomme episoder og udadreagerende adfærd i ældreplejen*. København: Sundhedsstyrelsen.

Søndergård, G., Noti, D., Weibel, H.S., Lauritsen, B., Jensen, R.R., Pedersen, T.S., Santhirasegaram, S., Karlsen, C., & Wermuth, A.K. (2015). *Indflydelse på egen sundhed*. Aarhus: CFK - Folkesundhed og Kvalitetsudvikling.

Åhsberger, J. & Pietsch, M. (2015). *Framgångsfaktorer från projektet Aktiv fritid och hälsa i gruppbostad – ett samarbetsprojekt*. Älvsjö: Idrottsförvaltningen och Älvsjö stadsdelsförvaltning.

# Noter

- 1 Carbó-Carretté et al., 2016; Mitchell et al., 2018; Sundhedsstyrelsen, 2018.
- 2 Flachs et al., 2014; Nordentoft et al., 2015.
- 3 Bartlo & Klein, 2011; Carbó-Carretté et al., 2016; Røgeskov et al., 2018; Socialstyrelsen, 2017.
- 4 Se for eksempel Jespersen, 2002.
- 5 Ladekjær, 2016.
- 6 Salis et al., 2006.
- 7 <https://helsecentermarjatta.dk/vi-tilbyder/behandling-og-terapi/helseeurytmi/>.
- 8 Se for eksempel Region Hovedstadens Psykiatri, 2015.
- 9 Se for eksempel Jespersen, 2002.
- 10 Sundhedsstyrelsen, 2020.
- 11 Se for eksempel Bossink et al., 2017.
- 12 Kissow, 2015.
- 13 Leder, 1990.
- 14 Leder, 1990.
- 15 Søndergård et al., 2015.
- 16 Henriksen et al., 2007.
- 17 Folkehelseinstituttet, 2019.
- 18 Næss et al., 2011
- 19 Åhsberger & Pietsch, 2015.
- 20 Bartlo & Klein, 2011; Carbó-Carretté et al., 2016; Mitchell et al., 2018.
- 21 Carraro & Gobbi, 2012.
- 22 Sundhedsstyrelsen, 2020.
- 23 DAI, n.d.
- 24 Røgeskov et al., 2018.
- 25 Røgeskov et al., 2018; Socialstyrelsen, 2017, 2020.
- 26 Elofsson & Legheden, 2015.
- 27 Se for eksempel Rosdahl, 2016.
- 28 Ellefsen & Slåtta, 2010.
- 29 Se for eksempel Parasport, n.d.
- 30 Nordentoft et al., 2015; Socialstyrelsen, 2013.
- 31 Henriksen et al., 2007.
- 32 Røgeskov, 2019
- 33 Søndergård et al., 2015.
- 34 Bergstrøm et al., 2013; Søndergård et al., 2015.
- 35 Søndergård et al., 2015.
- 36 Søndergård et al., 2015.
- 37 Brooker et al., 2015.
- 38 Søndergård et al., 2015.
- 39 Jævnfør Rudolf Steiner pædagogik, se for eksempel Fischer, 2020.
- 40 Fischer, 2020.
- 41 Ryan & Deci, 2000b.
- 42 Ryan & Deci, 2000a; Hamm, 2018.
- 43 Ryan & Deci, 2000a, 2000b.
- 44 Hamm, 2018.
- 45 Søndergård et al., 2015.
- 46 Sundhedsstyrelsen, 2014.
- 47 Breumlund et al., 2018.



Dette inspirationskatalog er målrettet fagprofessionelle og ledere, som arbejder med mennesker på botilbud. Kataloget har til formål at sætte bevægelse og livskvalitet på dagsordenen, herunder i det socialfaglige arbejde og handleplansarbejdet omkring beboere på botilbud. Ved at styrke arbejdet med bevægelse på botilbud, kan sundhed og livskvaliteten også forbedres blandt beboere. Kataloget giver eksempler, perspektiver på og indblik i arbejdet med bevægelse i hverdagen, samt motivationen hertil. Det er tænkt som et afsæt for fælles refleksion og idéudvikling på botilbud, der ønsker at arbejde med bevægelse og livskvalitet. Inspirationskataloget er udviklet med afsæt i et forskningsprojekt om bevægelse, sundhed og livskvalitet på botilbuddet Marjatta.