

Team Tvilling

En fælles aktivitet for løbere og personer med handicap

Hannah Ahrensberg
Andreas Jørgensen
Martin Eghøj
Mette Rasmussen
Mette Toftager
Christina Bjørk Petersen

Syddansk Universitet

Statens Institut
for Folkesundhed



Team Tvilling

En fælles aktivitet for løbere og personer med handicap

Team Tvilling

En fælles aktivitet for løbere og personer med handicap

Hannah Ahrensberg
Andreas Jørgensen
Martin Eghøj
Mette Rasmussen
Mette Toftager
Christina Bjørk Petersen

Copyright © 2024
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Grafisk design: Stig Krøger

Trykt udgave: ISBN 978-87-7899-663-3
Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-662-6

1. udgave, 1. oplag

Forskning til praksis, 013

SIFs Forlag
Statens Institut for Folkesundhed
Stuðiestræde 6
1455 København K

Forskningsprojektet *Når Bevægelse Bevæger*
er støttet af Bevica Fonden og Helsefonden.

Indhold

Forord	5
Team Tvilling	6
Motivationen for de frivillige løbere	8
Sundhed og trivsel blandt personer med handicap	12
Handiatleterne får positive oplevelser	13
Forskningsprojektet <i>Når Bevægelse Bevæger</i>	16



Forord

I Danmark har dele af befolkningen ikke mulighed for at bevæge sig ved egen kraft. Dette gælder blandt andet for personer med et handicap, som enten har en medfødt funktionsnedsættelse eller en funktionsnedsættelse som følge af en ulykke eller sygdom.

For personer med et handicap er det svært at deltage i sociale aktiviteter, og de går derfor ofte glip af de positive oplevelser og gavnlige sundhedseffekter, der er forbundet med deltagelse i disse aktiviteter.

Det er veldokumenteret, at det er afgørende for éns mentale sundhed, at man holder sig i gang, føler sig som en del af et fællesskab og engagerer sig i aktiviteter, der giver en følelse af mening og formål. Deltagelse i foreninger, klubber og sociale netværk har derfor en stor betydning for livskvaliteten – også blandt personer med handicap.

Denne minirapport præsenterer udvalgte resultater fra et forskningsprojekt, der har undersøgt, hvad en tur ud i det blå betyder for handiatleterne og for de frivillige løbere, der løber med dem.

På de næste sider skal vi høre fra både løberne og handiatleterne selv. Vi skal høre dem fortælle, hvad turene i de specialdesignede løbevogne betyder for dem, for deres motivation og glæde, og for deres følelse af at være en del af et meningsfuldt fællesskab. Vi starter med de frivillige løbere. Håbet er, at resultaterne kan inspirere til at sætte yderligere fokus på de gavnlige effekter, der tydeligvis er for både handiatleter og løbere, ved at få et frisk pust i deres dagligdag og positive oplevelser sammen.

God læselyst!

Morten Hulvej Rod
Direktør
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Team Tvilling

Team Tvilling er et inklusionsprojekt, hvor frivillige motionsløbere løber med mennesker med svære funktionelle begrænsninger i specialdesignede løbestole. Formålet med projektet er at give kørestolsbrugere mulighed for at dyrke sport.

Foreningen *Team Tvilling* blev etableret i 2014 af tvillingeparret Steen og Peder Mondrup og har siden spredt sig til hele landet og til andre steder i verden. I alt favner *Team Tvilling* i Danmark omkring 150 atleter med funktionsnedsættelse (handiatleter) og 300 frivillige motionsløbere (løbere). Handiatleterne og løberne træner sammen og deltager derudover i flere forskellige løbeevents (fx Copenhagen Half Marathon).

I *Team Tvilling* er der et særligt fokus på den sociale dimension (samvær, glæde og hygge) og i mindre grad fokus på løbetræningen i sig selv (fart, tid og antal km). Aktiviteten 'løb' er dermed snarere et middel end målet i sig selv.

Det er data fra løbeture under konceptet *Team Tvilling*, evalueret i forskningsprojektet *Når Bevægelse Bevæger*, der danner grundlaget for denne minirapport. På de næste sider beskriver vi først løbeturenes betydning for de frivillige løberes motivation og glæde. Herefter kigger vi på handiatleternes oplevelser.

At være frivillig øger ikke kun andres men også egen sundhed og trivsel

Forskning viser, at når man engagerer sig som frivillig, så er der en større sandsynlighed for at opleve bedre mental sundhed, trivsel og velvære. Denne sammenhæng gælder uanset den frivilliges alder, hvor man kommer fra, og hvor meget overskud man har i hverdagen. Årsagen, til at frivillighed skaber bedre mental sundhed, hænger blandt andet sammen med, at man gør noget meningsfuldt, som bidrager til andres velbefindende. Dette skaber en positiv selvopfattelse og bidrager til at styrke ens mentale sundhed.



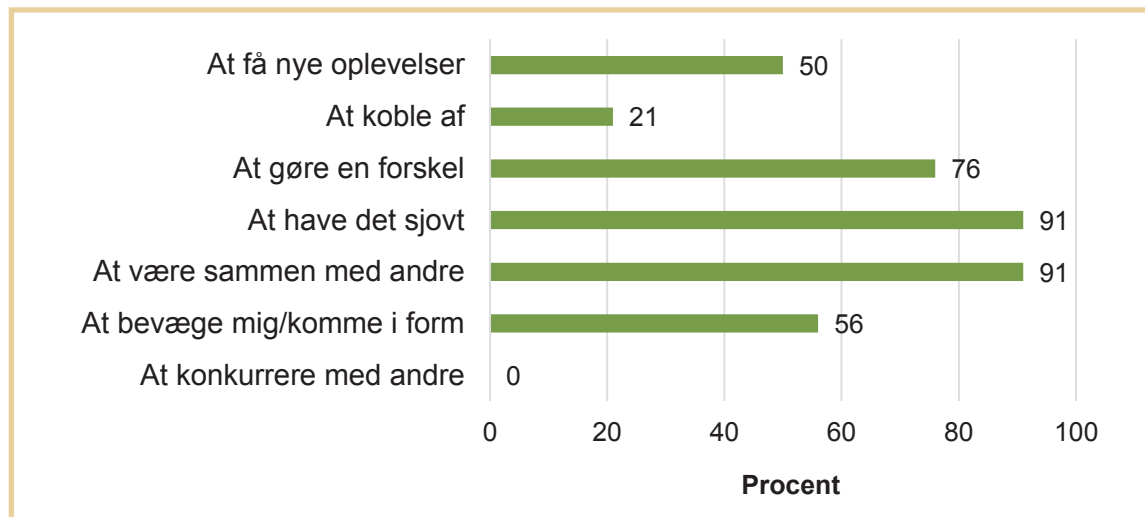
Motivationen for de frivillige løbere

Når vi spørger løberne, hvad der motiverer og glæder dem ved at være en del af *Team Tvilling*, svarer en betydelig andel, at de ser frem til den sociale interaktion (91 %) og til at have det sjovt (91 %) (figur 1). Rigtig mange er også motiveret af at gøre en forskel (76 %) eller af at bevæge sig og komme i form (56 %). Ingen af løberne udtrykker et behov for at konkurrere med andre.

At være sammen med andre og have det sjovt

De frivillige løbere udtrykker i høj grad betydningen af fællesskabet og relationen mellem handiatleten og løberen i *Team Tvilling*. Særligt fortæller de, hvordan løbeturene ikke er det primære, men blot et middel til at dyrke fællesskabet:

Figur 1. Løbernes motivation for at løbe med i *Team Tvilling*



For mig er løbedelen ikke særlig vigtig, den er mere en katalysator for, at vi har noget, vi er fælles om.

Man kæmper lidt sammen, mod det samlede mål – skal vi nu løbe maraton sammen, så er det ikke kun hårdt for mig, det er også hårdt for handiatleten.

Fællesskabet er også med til at mindske følelsen af den fysiske forskel mellem løberen og handiatleten:

Jeg tænker ikke længere over, at det er handicappede, jeg løber med i weekenden, det jo bare min løbeklub, med venner, der mødes.

Det er jo fantastisk at have en ven med hele vejen, når jeg løber. Jeg har før prøvet at skulle løbe med nogle andre løbevenner til andre løb, hvor vi aftalte, vi skulle følges ad, og det er fint, men i Team Tvilling er man ubetinget sammen om et fælles mål, og det giver et kæmpe mentalt KICK.



At gøre en forskel

Særligt følelsen af at gøre en forskel for andre er motiverende for løberne. De fortæller blandt andet, at de har en oplevelse af, at handiatleterne er afhængige af dem:

Jeg ved, at handiatleterne er afhængige af mig, og det motiverer mig. Så kommer jeg afsted.

Det er simpelthen fantastisk for éns mentale sundhed at være højdepunktet for nogens uge.

Løberne fortæller også, at det ikke længere føles som et frivilligt arbejde, da de får lige så meget ud af at være med, som handiatleterne selv gør:

Nu tænker jeg ikke på det som et frivilligt arbejde mere, det tror jeg ikke, der er nogen, der gør, fordi man gør det lige så meget for sig selv, som man gør det for andre. Jeg får mindst lige så meget ud af det som dem, der sidder i vognen – så man tænker ikke på, det er noget frivilligt, overhovedet, det har jeg ikke gjort i mange år.





Sundhed og trivsel blandt personer med handicap

Sundhed og trivsel

Personer med handicap har en øget risiko for helbredsproblemer. Studier har vist, at der blandt personer med motorisk handicap (primært undersøgt blandt personer med cerebral parese) er en øget forekomst af smerter, dårlig søvn og kroniske sygdomme sammenlignet med personer uden handicap.

Andre studier viser, at personer med handicap oplever en øget følelse af ensomhed, dårligere mental sundhed og er mindre tilfredse med livet sammenlignet med personer uden handicap.

Dette kan blandt andet skyldes, at funktionsbegrænsningen kan gøre det vanskeligt at deltage i sociale aktiviteter som fx foreningsaktiviteter eller fællesskaber i samfundet, hvilket kan resultere i nedsat trivsel og social isolation.

Deltagelse i fritidsaktiviteter og meningsfulde fællesskaber

Flere studier peger på, at deltagelse i rekreative, fysiske og sociale aktiviteter er forbundet med bedre sundhed og trivsel. Disse aktiviteter har blandt andet en positiv indvirkning på funktionsniveau, oplevelse af smerter, søvn, mentale sundhed og ensomhed.

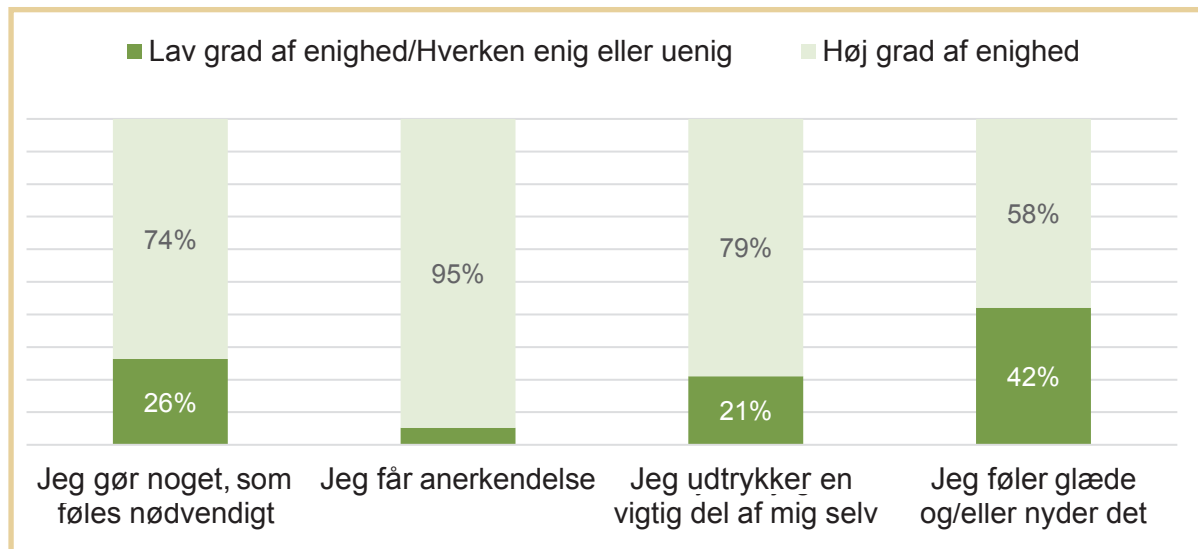


Handiatleterne får positive oplevelser

Det er ikke kun løberne, som oplever, at de gør en forskel for handiatleterne. Resultaterne viser, at aktiviteterne i *Team Tvilling* også har stor værdi for handiatleterne selv. En stor andel af deltagerne føler

blandt andet anerkendelse ved at deltage i aktiviteterne (95 %), og mange føler, at de kan udtrykke en vigtig del af sig selv, når de deltager i aktiviteterne (79 %) (figur 2).

Figur 2. Handiatleters oplevelse af løbeturene med Team Tvilling



Sociale relationer og fællesskaber

Fra de interviews, vi har lavet med handiatleterne, ser vi, at de føler sig som en del af et fællesskab og får positive oplevelser sammen med deres holdkammerater:

Det [at være med] giver en følelse af, at man er sammen med andre om noget, som gør mig glad. Og man kan mærke, at man er fælles om noget, som gør, at jeg møder både ligesindede og andre, der har indsigt i den situation, som jeg er i.

Netop fællesskabet er en helt central grund til, at handiatleterne er med i Team Tvilling. De forventer ikke, at de forbedrer deres fysiologiske udgangspunkt, men de udtrykker i stedet et fokus på fællesskabet som motivation for deres deltagelse. En projektmedarbejder fortæller:

Jeg spørger ind til, om handiatleten kan mærke, om der er en fysisk effekt af at deltage i træningen. Han mener ikke, han kan mærke noget fysisk, det er nærmere, når han går til elektrisk fodbold, han kan mærke, han er fysisk aktiv. Han fortæller, at han kommer her for fællesskabet.



Et afbræk fra hverdagen og en følelse af normalitet

Handiatleterne i *Team Tvilling* udtrykker, at deltagelse i aktiviteterne giver dem en følelse af at være frigjort fra hverdagens normale rutiner. Dét at komme ud og lave noget ”andet” og føle sin krop og omgivelserne på en ny måde, er med til at give et afbræk fra hverdagen, som ofte er præget af overholdelse af retningslinjer og brug af udstyr. Noter fra en deltagerobservation beskriver:

En handiatlet, der ankom i sin kørestol, bliver løftet over i sin løbevogn af en løber. En anden handiatlet kommunikerer på sin stoveplade til gruppen, at løberen var god til at bære handiatleten over i løbestolen, men at løberen skal passe på sin ryg, da det ikke var en korrekt forflytning – handiatleten, løberen og de pårørende griner.



Deltagelsen i et sportsligt fællesskab, hvor handicap ikke er i fokus, er også med til at fremme en følelse af normalitet blandt de deltagende handiatleter. Flere af handiatleterne forklarer, at de af denne grund i mindre grad føler, at de har et handicap, når der både er personer med og uden funktionsnedsættelse med i *Team Tvilling*:

Jamen, dét at man er blandet sammen, handicappede og ikke-handicappede, at man bare er en del af det hele. Jeg føler bare ikke, at man bliver set som handicappet.

Forskningsprojektet

Når Bevægelse Bevæger

Når Bevægelse Bevæger er en evaluering af to eksisterende danske initiativer, *Team Tvilling* og *Cykling uden alder*. Begge initiativer benytter frivillige til at assistere deltagelse i bevægelsesaktiviteter og sociale oplevelser hos henholdsvis personer med handicap og ældre plejehjemsbeboere ved brug af udstyr designet til formålet.

Det overordnede formål med *Når Bevægelse Bevæger* er at undersøge, hvad det betyder for menneskers livskvalitet (herunder hvordan det påvirker deres fysiologiske, mentale og sociale sundhed) at indgå i bevægelsesaktiviteter, hvor handicappede og ældre med svære funktionsnedsættelser bliver bevæget af andre. Dette undersøges i et kvasiekperimentelt studie i et før/efter-evalueringsdesign i både *Team Tvilling* og *Cykling uden alder*. Før/efter-målingerne består af spørgeskemaer, kliniske undersøgelser samt funktionelle og kognitive tests.

Når Bevægelse Bevæger er udført i samarbejde med TrygFondens Center for

Aktiv Sundhed og er støttet og foranlediget af Bevica Fonden og Helsefonden.

Team Tvilling

Den samlede studiepopulation bestod af 21 deltagere (12 mænd og 9 kvinder), der blev rekrutteret fra seks afdelinger i Danmark. Dataindsamlingen blev foretaget i 2021, og indsatsperioden varede 12-16 uger. Der blev både indsamlet kvalitative og kvantitative data.

Læs mere

Denne minirapport præsenterer kun udvalgte resultater fra projektet. Du kan finde projektets hovedrapport samt videnskabelige artikler på Statens Institut for Folkesundheds hjemmeside. På hjemmesiden kan du også finde en podcast, hvor du kan høre mere om *Når Bevægelse Bevæger*.

sdu.dk/da/sif/forskning/fysisk_aktivitet/projekter