

Kan gamle mænd dunke?

Træningscenter Østerbro arrangerer hver torsdag et særligt træningstilbud for ældre mænd i Fælledparken. Her foregår der andre ting, end det som tilbydes på andre træningscentre, og det tiltrækker områdets mænd, som ellers er svære at få fat på. Ideen kan måske inspirere andre i landet

I træningscentrets venteområde går snakken om forventninger til dagens aktiviteter, politiske begivenheder, og der spørges til de andre deltagere. Én fortæller, at han er startet til madlavning for mænd og prikker til de andre for at få dem med. Det fremgår tydeligt, at mændene føler samhørighed og kender hinanden som mennesker. De viser interesse for hinandens hverdag og værdier samt diskuterer emner, som ikke har en åbenlys sammenhæng med det at træne sammen. To terapeuter med rygsæk og trolley dukker op. Så er der afgang! Alle går ned til bussen, som venter i gården. Nogle er kommet selv og sidder og venter, andre er hentet af bussen derhjemme, og endnu andre kommer selv til Fælledparken gående eller på cykel. Når hele flokken er samlet, er der omkring ti deltagere. Ved ankomsten til basen i Fælledparken konstateres det med begejstring, at *den blå*

mand er kommet - en af holddeltagerne, som ofte er iført blå termojakke.

Hård træning.. næsten

Den første aktivitet er stavgang. Mændene går en tur på cirka en km, hvor terapeuterne opfordrer mændene til at presse sig selv og holde tempo. Mændene går i småklynger. Enkelte går en kortere rute end de øvrige deltagere. *Den tur dér, den er virkelig meget værd.. den smitter af på de andre dage...jeg er ude at gå hver dag.*

Efter stavgang er programmet præget af konkurrence, leg og afprøvning af grænser. Ofte gennem aktiviteter, som deltagere kender fra andre sammenhænge som skolegården, sommerhuset, eller da de havde små børn. Det kan fx være kroket, fodbold, balancegang, at gyng, tennis-golf, hockey, basketball... *Vi kaster med ringe og bold og alt det dér... så opdager man, at det, man tid-*

ligere har følt som en selvfølge, at man kunne, det kan man ikke mere... man skal koncentrere sig kolossalt hver gang, hvis man vil have det bare nogenlunde i den retning, man ønsker.

Der grines af mislykkede forsøg på at ramme målet, og holdkammerater opildnes til at være hurtige og præcise. Der er ros og anerkendelse til talenterne. Der hersker en umiddelbarhed, som er befriende politisk ukorrekt. Man planlægger revanche til gangen efter, hvis dagens konkurrence har været særlig indædt.

Hvordan gik det ellers, kan du huske det? - Ja, ja vi tabte.

Træning og hygge

Som afslutning på træningen er der kakao, kaffe og kiks.

Det dér med kakaoen, den ser man hen til, det slutter vi jo af med. Jamen altså,

..Der har været en dame før, men da har jeg afvist, fordi jeg troede, jeg var for god,så da jeg blev 85 her, så begyndte det at stramme til....





når der skal serveres kakao og kaffe, så må kvinderne godt være til stede. Mændene sidder i skuret på en bænk, som er formet som en bred hestesko. Der kan let snakkes om forskellige ting i hver sin ende af skuret. Der er en humoristisk kommentar til det meste og skuret omtales som et håndværkerskur. En siger: Jeg er 95 og render rundt her og spiller idiot. En anden: Det er ikke noget at prale af. Der grines.

Legepladsen i Fælledparken rummer også børnehavebørn. I regnvejrr kommer børnene ind i "vores" skur for at spise madpakker, samtidig med at mændene drikker kakao. Mændene spørger interesseret til børnenes madpakker, mens børnene kaster lange blikke efter mændenes kiks.

Nogle af de små børnehavebørn, de skulle se, hvad det var, de underlige gamle mænd. Så stod de der på stribe og kiggede, mens vi hoppede op og ned. En anden siger: Det gør de stadig. Der var én, der sagde forleden dag: "Er det de vandrende pinde?"

Der grines; det var stavgangen der refereredes til. En dag blev legepladsen

brugt som baggrund for fotografering af en fotomodel. Mange af mændene kiggede interesseret på modellen, mens én var ovre for at snakke med fotografen om hans udstyr.

Politiske diskussioner indgår næsten altid. Mændene er velinformerede om aktuelle begivenheder og har holdninger, som de gerne giver udtryk for, uanset om de er enige med de andre på holdet eller ej. Fx har diskussionerne været farvet af nogle gamle fagforeningsfolk på holdet.

Der er også tid til at snakke om, hvordan det går på hjemmefronten. Mange har en syg ægtefælle eller er alene. På holdet kan de dele erfaringer og følelser med ligestillede. Mændene er gode til at lytte til hinanden. Der er plads til at være sårbar.

...det er klart, det betyder noget; det afbryder dagens turnus, man er kommet ind i... At komme til noget andet, og der sker noget, det betyder rimelig meget at holde både den dér (peger på hovedet) og fysikken i orden. Vi snakker sammen om forskellige ting, om alle vores skavanker og hvad vi har været

Inden for ældreområdet kender mange til det problem, at det er svært at få fat i de ældre mænd. De kommer sjældnere end kvinder til såvel fysiske som sociale arrangementer. Men ældre mænd har også brug for fysisk træning og socialt samvær. På Østerbro har man fundet et godt "lokke-middel", nemlig en ugentlig dag med træning og leg for ældre mænd, hvor kroppen og sjælen luftes - og mændene kommer uanset vejret.

Anne-Dorthe Rohde er ergoterapeut og faglig leder i geriatri ved Københavns kommune, Træningscenter Østerbro. Aktiv i Vega-netværket.
anne-dorthe.rohde@sof.kk.dk

Solveig Bruusgaard er fysioterapeut og projektmedarbejder i Sundhedsfremmeenheden, Skanderborg kommune.
solveig.b@post.cybercity.dk



*Hjælper det noget?
Så siger jeg: "Jamen
det ved man ikke, hvis
man ikke havde gjort
noget, bare siddet op-
pe i stuen, så var man
faldet sammen, ikke?"*

*Jeg havde ikke gået
i dag, hvis ikke jeg
kunne komme her...*



*ude for og hvorfor og hvorfor ikke. Det
har sgu betydet kolossalt meget – det
gør det sikkert for dem alle sammen,
det er der slet ingen tvivl om.*

*Det der med, at man er med til sådan
et, hvor vi kender hinanden og kan snak-
ke sammen vi gamle om alle skavanker
og ... Så er det rart, det at komme til
sådan noget og så få rørt sig samtidig...
Her planlægges også, hvor vi skal være
næste gang, og hvad vi skal lave.
...og her kommer vi hver torsdag, der
er det godt vejr!*

Mændene ud af busken

Mænd udgjorde i 2004 33% af det sam-
lede antal +65årige på Østerbro, men
kun 26% henvendte sig på Træningscen-
ter Østerbro, og kun 19,3% modtog træ-
ningsforløb efter fysio- og ergoterapeut-
faglig vurdering. Noget tydede på, at de
træningstilbud vi havde, ikke tiltrak de
lokale mænd. Tendens til underrepræ-
sentation af mænd ser vi generelt i
kommunens tilbud til ældre, og det er
ofte svært at finde aktiviteter til mæn-
dene efter afsluttet forløb på trænings-
centret. Vi ønskede at tiltrække flere
mænd og udvikle udendørs aktiviteter
som genoptræningstilbud. Målet var at
øge netværksdannelse mellem mænd,

at lade mændene udforske grænser og
muligheder fysisk og psykisk, og moti-
vere til efterfølgende at deltage i andre
tilbud i byen.

Inspireret af fysioterapeut, Nina Schri-
vers Ph.d. *Fysioterapi og læring - be-
tydning af rettethed, relationer, rum og
refleksion* (Schriver, 2003), satte vi pro-
jekt *Udendørs træning for mænd* i gang.
Mange har *skullet* lokkes af terapeuter-
ne til at prøve holdet:

*Man kommer med en hel anden gejst,
når man har vænnet sig til det ikke?
Man skal lige se det her an, hvad er det
her for noget. Én beskriver sin motiva-
tion således: Der har været en dame
før, men da har jeg afvist, fordi jeg tro-
ede, jeg var for god,så da jeg blev 85
her, så begyndte det at stramme til.
Flere fortæller, hvordan de havde fået
et fysisk dyk pga. sygdom og lignende,
og om hvordan fx en visitator, forebyg-
ger eller datter har ment, at der skulle
ske noget. Terapeuten fra træningscen-
tret kom og vurderede sagen. *Jeg synes
ikke meget om at rende på de her fine
etablissementer med he-men og alt det
der. Så kom der sådan en dame og sag-
de goddag, og hjalp mig ned på gulvet,
og så om jeg kunne vippe med tæerne.*
Der grines.*

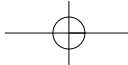
Evaluerings

Vi har målrettet arbejdet med at få de
lokale mænd ud af gemmestederne, og
det er fortsat en udfordring. Mulige års-
sager er måske, at der fortsat ikke hen-
vises så mange mænd til træningscen-
tret, eller at et specialtilbud som dette
muligvis har en begrænset målgruppe.

I 2008 blev projektets resultater bl.a.
evalueret ved et fokusgruppeinterview
med otte mænd ud af de i alt 37 delta-
gere gennem fire år. Nærværende tekst
er baseret på interview og citater der-
fra. Projektet er nu implementeret i
Øbro Motion, en lokal motionsforening
for ældre under Dansk Arbejder Idræt,
og som holdtilbud på Træningscenter
Østerbro. En frivillig fra Øbro Motion og
en ergo- eller fysioterapeut fra trænings-
centret står for holdet. Samarbejdet har
nu fungeret i 8 mdr. til alle parter tilfredshed.

Fra skrøbelighed til handlekraft

Der arbejdes på legeplads, i park og ved
vand, uden for de faste institutionelle
rammer på træningscentret. Her bliver
den faglige opgave og rollen udfordret.
Mændene har løbende overskredet og
udvidet grænserne for, hvad ældre
mænd kan præstere og har overrasket
med særdeles fantasifuld opgaveløs-



FOTOS: MICHAEL PÅLDAN OG PROJEKTERGRUPPEN

ning. Da mændene på eget initiativ og helt autonomt påbegynder et og andet, har vi få gange måttet redde en mand ud af en fejlurderet situation, og omvendt har mændene stoppet en aktivitet, hvor terapeuten har fejlurderet situationen. Der har været flere ufarlige fald og ingen foranledigede skader.

Mændene er bevidste om, at rammerne ikke kontrolleres af terapeuterne: *Sådan nogle træstubbe som man skulle bestige, og så siger de unge damer der bare, du skal ikke være bange, jeg skal nok gribe dig, ja hold kæft, der var ingen der var under 80 kilo.* Der grines.

Det er på eget ansvar, hvor hårdt man går til den: *I går spillede vi sådan et vikingespil, og så må man selv passe lidt på, for jeg har faktisk fået ondt i skulderen, fordi jeg kastede den der kæp så hårdt.*

Konkurrence ansporer til at udfordre grænserne for egen formåen og gør ethvert spil meningsfuldt:

Den der indbyrdes, ikke kamp, men altså... Man sagde: Nej jeg skal sgu op og have fat i dem. Et stopur er nok: Så skal man gå stærkt. Jeg er jo selvfølgelig den langsomste, men fra den ene gang til den anden satte jeg tiden ned, med jeg ved ikke hvor mange sekunder, så

anstrenger man sig jo lidt.

De regler, rammer og aktiviteter, terapeuten opstiller, bliver jævnligt udfordret eller decideret tilsidesat. Som igangsættere ses opgaven som *at pace os op eller holde os i hånden, hvis det kniber, og terapeuterne betragtes som dem, der passer på os.* Der jokes og krukkes om, hvem der egentlig bestemmer: *Ligesom med børnehaven, vi venter indtil der bliver grønt lys.* Der snydes i spil, nye opgaver opfindes, én overtager så småt instruktionen i opvarmningen, og her har vi erfaret, at de nye ting sker, når vi lader tingene ske. Mændene vurderer selv den mest banale aktivitet, som god, hvis bare noget kan tælles. Tilsyneladende barnlige eller formålsløse aktiviteter som at hoppe eller gynges accepteres, når den faglige hensigt følger med.

Effekt

Flere mærker tydeligt torsdagstræningens betydning for de øvrige dage. *Jeg tror, hvis ikke jeg havde det, så kom jeg ikke af sted. Det er faktisk det eneste motion, jeg får.* Om det virker, synes der at være enighed om. *Hjælper det noget? Så siger jeg: Jamen det ved man ikke, hvis man ikke havde gjort noget, bare siddet oppe i stuen, så var*

man faldet sammen, ikke?

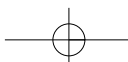
Jeg havde ikke gået i dag, hvis ikke jeg kunne komme her.

Erfaringerne viser, at mændene har vist større åbenhed om følelser og problemer indbyrdes, end vi havde turdet regne med. Netop samværet i frie rammer og udendørs aktiviteter har bidraget til lettere og mere ubesværet at kunne tage hul på følsomme og personlige emner. Det kan muligvis tillægges det udendørs element, hvor også Nina Schri-ver finder, at træning i skoven giver mulighed for at bruge relationerne på en anden måde end i gymnastiksalen (Schriver 2003b). Mange oplever det som meningsfuldt, at der ikke deltager kvinder.

Hvis der er kvinder, så bliver det en helt anden snak - så kan man jo ikke sige, hvad man mener. Vi kan ikke lade være med at tage hensyn.

Det er en god ide, det er et mandehold, men på den anden side, så synes jeg egentlig også, man skulle lave et kvindehold.

Enkemænd eller mænd med syg ægtefælle har stor glæde af dette fællesskab, og de har uden vores formidling brugt gruppen til at vende problemstillinger om madlavning og rengøring, ensomhed og frustrationer. Trods stor





forskel i deltagernes både fysiske og kognitive formåen, personlighed og sociale baggrund, har gruppen under hele forløbet fungeret godt indbyrdes, og de har uden videre indlemmet nye deltagere i fællesskabet og fortroligheden.

Rigtig mange gange er der faldet bemærkninger om, hvor dejligt det er at være ude, og at vejret slet ikke er dårligt på trods af småregn, blæst og kulde. *Var det sidste vinter, der var én eneste dag hvor vi ikke var ude, det var fordi chaufføren ikke kunne køre, ... men vi var der!*

Handlekompetence

Den faglige proces i projektet har bl.a. skabt nyt liv i aktivitetsrettet genoptræning på træningscentret. Den terapeutiske opgave kan siges at reflektere Bjarne Bruun Jensens beskrivelse af, hvorledes handlekompetence udvikles: *Gennem handlinger i det virkelige liv - forsøg på at skabe og forandre forhold, der har betydning for vor nuværende og fremtidige sundhed - har handlekompetencen gode muligheder for at udvikles. Handlekraft kan ikke gives til andre; det kan heller ikke passivt modtages. Tværtimod er forudsætningen den, at de målgrupper, der er tale om, selv finder interesse og engagerer sig i arbej-*

det. Handlekompetence er noget, man handler sig til! (Jensen, 2003, p. 209). Opgaven er at graduere aktiviteter, så alle kan deltage og udfordres. Der kræves opfindsomhed og øvelse for at genopfinde lege og spil, der kan rumme alle skavanker og give alle mulighed for succes i proces eller med resultat. Efterhånden er der skabt en kultur, hvor gruppen selv fordeler opgaverne, eller den enkelte påtager sig eller opfinder en opgave, der modsvarer funktionsevne, mod og motivation. Dette helt i tråd med Nina Schrivers fund, hvor det, der i høj grad betyder noget, *er at reetablere modet og tilliden til egen bevægelse og at få en ændret indsigts og dermed en ny måde at forstå sig selv på.* (Schriver 2003a, p. 5). De fleste har ændret opfattelse af egen formåen og muligheder undervejs. Projektet er startet som praksisudvikling, og i eftertænksomhed kan vi nu konstatere, at det sundhedspædagogiske mål synes at være nået. Der er vitterlig tale om opbygning af målgruppers evne til at handle og forandre deres handlekompetence (Jensen 2003, p. 205).

Der er bragt ny forståelse til gruppeaktiviteters betydning og muligheder i genoptræning, idet succes, som mændene beskriver den, i høj grad kan rela-

teres til fællesskabet, der er skabt på baggrund af udeliv, gruppeaktiviteter og konkurrence. Fokus er på behændig vis flyttet fra terapeuter og den enkelte, hvor samarbejde og samtale træder ind. De, som mente, de ikke kunne forlade en syg eller dement hustru eller bare havde svært ved at komme ud af lejligheden og at tage vare på sig selv og egne behov, finder en god grund til det ved at skulle til træning. Mændene finder her et frirum, der benyttes til at udveksle erfaringer om den hjemlige situation, tid til eftertanke ifht. egne behov.

Det ganske særlige, der foregår hver torsdag formiddag i parken, er måske, at de gamle mænd her ikke er modtagere af en "standardiseret genoptræningspakke" kommunen tilbyder, men at de er i gang med hverdagen uden for lejligheden og kommunens institutioner, på trods af og med de skavanker de har. *Bare den ene gang, hvor man får gået og får konstateret, at man godt kan gå, bare man tager den med ro, det er meget vigtigt, synes jeg, så man ikke føler, man er udenfor alting.* Det kloge er hermed sagt. Og der er ingen tvivl om, at de selv kan, og måske har vi mødt forløberne til den nye ældrekultur, som Johan Fjord Jensen beskriver den, der ikke vil *nøjes med formynde-*



FOTOS: MICHAEL PALDAN, PROJEKTRUPPEN OG ANNE-LI ENGSTRÖM

riet i koncerner som Ældre Sagen. De behøver ikke ..(navn)... til at tale på deres vegne, har ikke behov for kommercielle rejseafdelinger, der foregiver at tage sig specielt af de skrøbelige og derfor skruer priserne i vejret, og de har ikke brug for forskerne til at finde frem til deres behov. Hvad skal man med deres ekspertise omkring de ældre som objekt, når de selv træder frem som subjekt. (Jensen, 1998, p 49.) Og selvfølgelig kan gamle mænd dunke, hvis kurven hænger lavt, og der er højt til loftet.

Referencer

Jensen, Bjarne Bruun (2003).

Handlekompetence, sundhedsbegreber og sundhedsviden. I Hounsgaard, Lise og Eriksen, John Juhl (red.): *Læring i sundhedsvæsenet*. 1. Udgave, 2. oplag, København, Munksgaard. Pp. 191-212.

Jensen, Johan Fjord (1998). *Frirum*. ed. Finn Horn. Århus, Klim.

Schrive, Nina (2003a). *Fysioterapi og læring, betydning af rettethed, relationer, rum og refleksion*. Phd. Viby Jylland: JCVU Forlag.

Schrive, Nina (2003b). Frihed og glæde som drivkraft. Interview i *Fysioterapeuten* Nr. 14, pp. 4-9.

Note 1

Projektet er lavet i samarbejde med ergoterapeut Jette Meyer og fysioterapeut Ulla Boesen.

..Hvis der er kvinder, så bliver det en helt anden snak – så kan man jo ikke sige, hvad man mener. Vi kan ikke lade være med at tage hensyn. Det er en god ide, det er et mandehold, men på den anden side, så synes jeg egentlig også, man skulle lave et kvindehold....