

For godt til at være sandt? – en sjov vej til trivsel, motion, inklusion og frivillighed.

Hillerød d. 13. juni 2024

Af Bjarne B Christensen, frivillig i Hillerød bordtennisklub og ansvarlig for medlemsundersøgelse.

I disse år drøftes hvordan kommunerne bedst kan håndtere den voksende gruppe af ældre, som udgør en stadig større andel af befolkningen. Hvordan fremmes sundhed og forebyggelse af sygdom bedst muligt i denne gruppe? Hvordan modarbejdes ensomhed og mistrivsel? Hvordan tages initiativer med videst mulig brug af frivillige (ulønnede) aktører? Hvordan sikres et særligt fokus på især gruppen af mænd, hvor flest har svært ved at skabe nye sociale sammenhænge efter overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv? Hvordan sikres at udsatte grupper og handicappede inkluderes og finder deres plads i indsatsene?

Gode svar på ovenstående er afgørende for at fremme et godt ældreliv i trivsel og mindst muligt omfang ramt af sygdom for den enkelte. Men de gode svar vil ligeledes være af afgørende betydning for økonomien i de pressede kommunale budgetter samt i regionernes sundhedsbudgetter. Gode råd er dyre. Men måske ligger nogle af svarene oversete og lige til at gribe fat i.

Hillerød Bordtennisklub har i samarbejde med Københavns Universitet, institut for Antropologi, netop gennemført medlemsundersøgelse blandt spillere over 60 år. Undersøgelsen giver nogle bemærkelsesværdige svar, som bør give genklang i hele landet. 60+ bordtennis har et kæmpe potentiale til at bidrage afgørende til sundhed, trivsel, inklusion og frivillighed blandt ældre medborgere – herunder også særligt udsatte. Resultaterne bør vække til eftertanke i alle kommuner, der overvejer hvordan de fremover vil prioritere deres indsatser over for ældre borgere. Inden vi ser nærmere på de bemærkelsesværdige undersøgelsesresultater, lige et par ord om bordtennis.

Hvad er kendetegnende for bordtennisspillet?

- Bordtennis er et lynhurtigt spil, hvor boldhastigheder over 100 km/t giver brøkdele af et sekund til at vurdere boldens fart, skru, vinkel på bordet – og herefter placere sig med krop, arm, hånd og bat til at give et passende modtræk.
- Kroppens finmotorik såvel som dens grovmotorik bliver konstant udfordret.
- Bordtennis er hjernegymnastik. Hjernen kommer på maksimal ydelse når den lynhurtigt skal koordinere øje-hånd-krop bevægelser samt konstante tage strategiske vurderinger af spillet: hvad er egne og modstanders forcer og svagheder og hvordan udnyttes de bedst.
- Bordtennis stimulerer hjernen og megen forskning og erfaring peger på, at spillet kan forsinke aldring samt forebygge eller lindre udvikling af demens og parkinson;
- Bordtennis styrker gode sociale fællesskaber. Det er et spil hvor der kan tales på tværs af bordet og hvor et spil sjældent sker uden et grin og andre følelsesudbrud.
- Der er særledes få skader forbundet med at spille bordtennis, også for personer op i årene som ikke kan holde til andre sportsgrene;
- Næsten alle har i deres liv haft gode oplevelser med bordtennis, og uanset hvor god man er, vil spillet opleves som sjovt og udfordrende.

Ovenstående grunde er uden tvivl afgørende for vi de seneste år har set en markant stigning i 60+ spillere i klubber over hele landet. Men trods denne markante vækst er potentialet for yderligere vækst i personer der spiller bordtennis enormt. Det forudsætter blot at kommuner og klubber kan tilvejebringe enkle men nødvendige fysiske rammer.

Enestående medlemsundersøgelse dokumenterer værdien af bordtennis

I Hillerød Bordtennisklub har man netop gennemført en omfattende medlemsundersøgelse blandt de 130 medlemmer over 60 år for at blive klogere på hvem medlemmerne er og hvad klubben og spillet betyder for medlemmerne. Resultaterne fra denne undersøgelse er ganske bemærkelsesværdige ved at dokumentere hvordan bordtennis konkret bidrager til motion, trivsel og inkluderende sociale rammer.

Trivslen i klubben er i top.

60+ medlemmernes trivsel i Hillerød bordtennis ligger markant over landsgennemsnittet. Idrættens analyseinstitut (IDAN) gennemførte i 2020 en landsdækkende undersøgelse af ældre hvor de spurgte ind til trivsel, med udgangspunkt i WHO's trivselsmålingsredskab. I gennemsnit viser den landsdækkende undersøgelse en trivsel på 63 (ud af 100 mulige). Trivslen blandt gruppen af ældre (60+) der dyrker motion og sport, stiger markant med 8 procentpoint til en score på 71. Blandt HGI bordtennismedlemmerne er trivslen i snit på 79, i øvrigt en forbedring på 2 procentpoint fra medlemsundersøgelsen i 2022. Blandt de 65-69 årige er trivslen på 83 (hele 32 procent over landsgennemsnittet). Trivslen falder kun marginalt i aldersgrupperne helt op til 79 år. Først herefter falder den til 72, hvilket dog stadig er over landsgennemsnittet for dem der dyrker motion.

Selv om trivslen blandt bordtennisspillerne er påfaldende høj, kan det være vanskeligt at bevise den direkte sammenhæng mellem deltagelse i bordtennis og den høje trivsel, da en række andre socioøkonomiske faktorer spiller ind. Undersøgelsen har derfor også spurgt ind til hvordan medlemmerne selv oplever betydningen af bordtennis for deres trivsel og sundhed.

62% oplever at bordtennis har ”særdeles stor” eller ”stor” betydning for at de trives og har det godt. Kun 6% mener ikke det har betydning for deres generelle trivsel. Dette resultat er ganske bemærkelsesværdigt og dokumenterer, at 60+ spillerne selv oplever at deres bordtennis spil har en stor og direkte betydning for deres egen trivsel.

60+ medlemmerne motionerer væsentligt mere end gennemsnittet

I Hillerød Bordtennisklub er det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug på sport/motion 8,3 timer om ugen for 60+, heraf udgør tid anvendt på bordtennis med 4,3 timer over halvdelen. 60+ medlemmerne ligger i snit 137% over Sundhedsstyrelsens motionsanbefalinger om mindst at få 3,5 timers motion ugentligt. Sammenligner vi med den store IDAN undersøgelse af ældres motionsvaner fra 2020 konstateres det med stor tilfredshed at gennemsnitstiden blandt 60+ anvendt til sport/motion i 2020 var steget til 5 timer og 33 minutter (fra 4 timer og 39 min i 2016). I alt 62% af kvinderne og 59% af mændene levede op til anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen. 100% af Hillerød medlemmerne lå over sundhedsstyrelsens anbefalinger og i snit dyrkede de 3 timer mere motion end landsgennemsnittet.

Ser vi på de forskellige aldersgrupper, ligger aldersgruppen 70-74 år i top med et ugentligt sportsengagement på 9,5 timer. Det er også interessant at se, at tidsforbruget kun falder relativt beskedent for personer over hhv. 70år, 75 år og 80 år. Hillerød-medlemmer over 80 år har et ugentligt motionsaktivitetsniveau på 6,2 timer, hvilket ligger 78% over Sundhedsstyrelsen anbefaling.

Det høje ugentlige motionsniveau afspejler sig også i medlemmernes vurdering af hvad netop deltagelse i bordtennis betyder for deres egen motion. Her angiver 16% af det er ”meget afgørende”, mens 64% angiver det er ”vigtigt” for at holde sig rask og forebygge sygdom. Kun 19% angiver at bordtennis har en ”mindre rolle” og 1% at det slet ikke har nogen afgørende rolle.

Såvel de objektive tal som den subjektive oplevelser bestyrker at 60+ bordtennismedlemmernes motionsniveau er helt afgørende for at holde sig raske og forebygge sygdom.

Klubben og dens fællesskab inkluderer alle

I medlemsundersøgelsen blev der spurgt ind til inklusionen i klubben: hvordan oplevede man modtagelsen som ny? Hvordan oplever man stemning og tone i klubben? Hvor god er klubben til at inkludere alle i spil og samtaler? Alle undersøgelsens spørgsmål blev foretaget med opdeling af svar fra mænd/kvinder; om man kommer med handicap (fysisk eller neurologisk)/ eller uden handicap; samt på tværs af nybegyndere / gamle øvede.

97% finder stemning og tone i klubben rigtig god.

89% finder klubben er god til at inkludere alle i spil og samtaler.

92% finder at pauserne fungerer godt.

100% af alle nye fandt modtagelsen havde været rigtigt god.

Ingen svarede direkte negativt på ovenstående spørgsmål, og analyserne på delgrupperne ovenfor viser kun marginale forskelle i svar fra det overordnede billede.

Det er således lykkedes for klubben at skabe et særdeles inkluderende og rummende miljø, der tager god højde for de meget forskellige forudsætninger og kompetencer som medlemmerne kommer med.

Hvad motiverer 60+ medlemmerne til at blive aktive bordtennisspillere?

Den grund som flest nævner for at dyrke bordtennis (83% af 60+medlemmerne) er ”At have det sjovt”. Det er ganske gennemgående at denne oplevelse fremhæves fra næsten alle medlemmer. Idrættens analyseinstituts store undersøgelse af ældres motionsvaner har spurgt om det samme, og her angiver kun 27% at de dyrker motion fordi det er sjovt.

Tæt efter kommer ”At være en del af et fællesskab” med 78%. Den understøttes af at 35% også nævner de ønsker ”At møde nye mennesker”.

På 3. pladsen nævnes ”At holde mig i form” af 73% af Hillerødspillerne.

På 4.pladsen nævner 60% at de ønsker ”At forbedre mig inden for min aktivitet”. Det er 6 gange flere end svarene i den landsdækkende undersøgelse. De faglige ambitioner ses ligeledes i at næsten hver 5. nævner ønsket om ”at konkurrere” som vigtig grund til at spille. Et andet sted i undersøgelsen udtrykker 80% af medlemmerne at de har bordtennismæssige ambitioner, mens 20% angiver at de ikke har nogen, men bare synes det er sjovt at spille.

I forhold til køn ses ikke markante forskelle i vægtningerne ovenfor.

Heller ikke i forhold til handicap ses markante afvigelser fra det samlede resultatet. Der ses en lille overvægt i at man prioriterer ”At forbedre mit fysiske helbred” og en lille underprioritet i ”At forbedre mig inden for bordtennis”. Dvs. motion vægter over bordtennisteknisk dygtighed.

Disse svar er nøglen til at forstå hvad der er vigtigt for medlemmerne. Det er i høj grad at skabe et godt, socialt fællesskab hvor man kan have det sjovt sammen. Samtidig skal det ikke undervurderes, at der skal være plads til faglige udfordringer og ambitioner, hvor man bliver bedre og evt. også konkurrerer.

Ikke mindst er det bemærkelsesværdigt, at blandt gruppen med handicap, herunder parkinson, ses et stort ønske om at udvikle sig og blive bedre til at spille bordtennis. Det er en ofte overset motivationsfaktor som er meget vigtig i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

Det sociale fællesskab og de bordtennismæssige udfordringer er lige afgørende

¾ af medlemmerne finder at begge dele er nøjagtig lige vigtige. 17% finder det bordtennismæssige vægter højere end det sociale, mens 9% modsat primært vægter det sociale højest. Men stort set ingen har angivet at de kommer alene pga. det sociale eller det bordtennismæssige. Dette resultat giver en vigtige viden om den balance det er afgørende at holde for klubbens udvikling af tilbud. Der skal balanceres mellem at forblive et inkluderende, åbent og rart miljø for alle, men samtidig tage de bordtennismæssige ambitioner og ønsker alvorligt i måden vi træner og spiller med hinanden.

Frivillige driver udviklingen og den store succes

Ligesom tilgangen til 60+ bordtennis er i hastig vækst over hele landet, har Hillerød bordtennis oplevet en 20% årlig vækst de seneste år. 20% af klubbens medlemmer oplyser i undersøgelsen at de har handicap i form af fysiske problemer eller neurolidelser (Alzheimer eller Parkinson). 1/3 af medlemmerne er kvinder, hvilket i øvrigt er en andel der øges forholdsmæssigt.

Klubbens 60+ bordtennis drives af en stor gruppe frivillige blandt medlemmerne. En gruppe står for at der tilbydes systematisk træning 2 gange om ugen; en gruppe tager imod nye og er mentorer; andre står for at arrangere temadage og turneringer; årligt er der fester og frokoster; der brygges dagligt kaffe og sikres oprydning i klublokale og bordtennishal; mange deltager som frivillige når der skal rejses penge til klubbens aktiviteter. Alt i alt bidrager en rigtig stor del af klubbens mange medlemmer på hver sin måde til at sikre en særdeles velfungerende klub og et socialt inkluderende og bordtennismæssigt udfordrende miljø.

Hvordan tapper kommunerne ind i dette kæmpe forebyggelses- og sundhedsfremmende potentiale?

Hillerøds borgmester, Kirsten Jensen, er klar i mælet når hun uddyber hvorfor hun mener klubbens arbejde er så vigtigt: *”Hillerød bordtennis 60+ aktiviteter er en succes på alle leder. Klubben formår at nå ud til den store gruppe af ældre borgere med et tilbud der på samme tid fremmer sundhed, trivsel og inklusion. Værdien af sådanne tilbud bliver kun større i de kommende år, og netop sammenblanding af sundhedsmæssige aktiviteter med skabelse af rare sociale fællesskaber, er noget som vi og andre kommuner i høj grad skal inspireres af. Den nye medlemsundersøgelse dokumenterer ganske enestående, hvordan det er lykkedes at få forebyggelse, trivsel og motion til at gå op i en højere enhed. Det glæder mig meget at se, hvordan kommunens investering i gode spilleforhold i den grad giver tilbage i trivsel og udvikling for både unge og ældre i kommunen.”*

Hillerød bordtennis klub er en af landets største, hvilket især har været muligt, efter kommunen i 2000 udvidede Frederiksborgcenteret og i den forbindelse reserverede en stor hal med 14 permanente bordtennisborde samt et mindre tilstødende klublokale til HGI bordtennis. Dette sikrer, at 60+ medlemmerne nu kan spille alle ugens dage, og at åbningstiderne udvides i takt med den stadige tilgang af nye spillere.

Der er et kæmpe uudnyttet potentiale for at skabe trivsel, sundhed og social inklusion hvis rammerne for bordtennisspillet bliver prioriteret højere. Dels ved at understøtte de lokale forhold som 60+ initiativer arbejder under i de enkelte kommuner. Dels ved at bordtennis kan anvendes aktivt i langt flere sammenhænge, fx på institutioner, plejecentre og uddannelsessteder, end det sker i dag.

Vi håber erfaringerne fra Hillerød bordtennisklub og medlemsundersøgelse kan være med til at inspirere andre frivillige og kommuner. Undersøgelsen kan læses i sin helhed på www.xxxx.dk