

### Helsingør Aftenskoles rapport om forsøgsundervisningen

1. Det indledende forarbejde har omfattet samtaler med praktiserende læger med patienter i boligområderne, samtaler med områdernes sundhedsambassadører og et enkelt møde med et nyt hold af sundhedsambassadører under uddannelse. Videre har vi inddraget 10 af vore egne lærere i de indledende overvejelser – også med henblik på at kunne hente lærere fra samme gruppe. Det skulle siden vise sig, at det var hensigtsmæssigt at overlade hele undervisningsopgaven til en enkelt lærer.
2. Helsingør Aftenskoles tilbud måtte nødvendigvis koordineres med de tilbud om bevægelsesundervisning, der blev udbudt under den såkaldte Helhedsplan for området. Det medførte flere ændringer i forhold til det oprindeligt planlagte. Helhedsplanens undervisningstilbud afveg væsentligt fra vores, men vi måtte både m.h.t. tid og pris samt øvrig information om vores tilbud forholde os meget konkret til Helhedsplanens initiativer. Tidsmæssigt måtte tilbuddene ikke lappe over hinanden, og vi indså, at den deltagerbetaling, vi havde forudsat på 200-300 kr. pr. hold, måtte nedsættes til kr. 100 for ikke at skabe for stor afstand til Helhedsplanens tilbud – som var gratis! Vi ønskede imidlertid at fastholde deltagerbetaling, også for dermed at markere, at vores tilbud var noget andet. Vi satsede på undervisning på små hold, med mulighed for individuel opmærksomhed og vejledning og på et sammenhængende og kontinuerligt forløb.
3. Også f.s.v. angår information ønskede vi en mere målrettet opsøgning af deltagere inden for den eller de målgrupper, der definerede forsøget, d.e. deltagere fra alle etniske grupper, også danske, der ikke tidligere eller kun i meget begrænset omfang havde deltaget i bevægelsesundervisning. Vi havde opslag, små plakater, i alle opgange, suppleret med en række hjemmebesøg hos potentielle deltagere i Nøjsomhed, udpeget i nøje samråd med projekt medarbejder i Nøjsomhed, Clara Jørgensen, som også taler arabisk. Clara Jørgensens indsats var af største betydning, hvilket også fremgår tydeligt af projektlederens rapport.
4. Som anført har vi ikke umiddelbart været i stand til at følge forsøgsundervisningen (efteråret 2013, foråret 2014) op med nye initiativer. Det skyldes bl.a. helt personlige forhold (projektlederens sygdom grundet uheld), men også behovet for en nærmere afklaring af, hvorledes vores mere individuelt orienterede undervisningstilbud kommer til at fremstå tydeligere i forhold til Helhedsplanens mere generelle tilbud om bevægelse.

Det er, som anført ovenfor, fortsat vores opfattelse, at vores mere målrettede undervisningstilbud på små hold, ledet af undervisere med specialkompetence, vil kunne indgå som et væsentligt sundhedsfremmende tilbud over for deltagere, der ellers ikke deltager i nogen form for kropsøvelser og bevægelsesundervisning. Undervisningen bidrager samtidig til et socialt fællesskab, uanset etnisk baggrund. Den gennemførte undervisning havde såvel etnisk danske deltagere som deltagere med anden etnisk baggrund.

5. Helsingør Aftenskole deltager meget gerne i overvejelser om nye bevægelsesinitiativer i området.

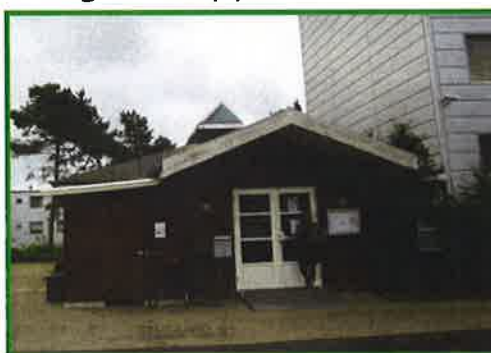
# Gymnastik og afspænding for kvinder i Nøjsomhed

Har du ondt i ryggen eller problemer med kredsløbet i dine arme og ben?  
Er du anspændt og har kroniske smerter?



Så kom og lav øvelser som er optrænende, smidiggørende  
- og som lærer dig at slappe af.

**Hver mandag i aktivitetshuset  
fra kl 12.15 - 13.45**



**Start:** Mandag 24. Sept

**Pris:**

De første 3 mandage gratis.

Derefter 100 kr total for 7 gange mere  
frem til mandag 3. Dec. 2012.

**Spørgsmål?** Hanne Bergreen, Afspændingspædagog: tlf 2728 5318  
Clara, Projektmedarbejder i Nøjsomhed, tlf 2134 6771

**Iværksat af:** Helsingør Aftenskole, Integrationsrådet,  
Afdeling Nøjsomhed og Helhedsplanen i Nøjsomhed

# Evaluering af bevægelsesundervisning i de almene boliger områder Vapnagård og Nøjsomheden, Helsingør i 2012/13, under ledelse af Hanne Berggreen/underviser ved Helsingør Aftenskole

## Indledende bemærkninger

I foråret 2012 ansøgte Helsingør Aftenskole Helsingør kommune om tilskud til gennemførelse af forsøgsarbejde med bevægelsesundervisning i 2 almene boligområder, Vapnagård og Nøjsomhed.

Ved brev af 21. maj meddelte kommunen, at man havde bevilget i alt kr. 40.000 til forsøget, således at der bevilgedes kr. 20.000 fra folkeoplysningsrådets udviklingspulje og kr. 20.000 fra Integrationsrådet.

Undertegnede underviser blev kontaktet med henblik på at være projektleder for dette integrations- og sundhedsprojekt til gennemførelse i efteråret 2012, med mulighed for forlængelse i foråret 2013. Jeg er i forvejen underviser i Helsingør aftenskole og har ryghold og helsegymnastik på Helsingør Sygehus på dette tidspunkt. Jeg er uddannet afspændings- og bevægelsespædagog og har tidligere undervist på mange forskellige hold, herunder hensyntagende specialundervisning. Jeg er desuden uddannet cand. pæd. psych. og har arbejdet på et ledighedsprojekt i Holbæk i 4 år, hvor der her var en del borgere med indvandrerbaggrund. Jeg stod for de individuelle samtaler (med tolk) omkring evaluering, personlige ressourceprofiler, tests, undervisning m.m.

Jeg arbejder nu som selvstændig konsulent, og da Helsingør Aftenskole kontaktede mig m.h.p. at blive projektleder, syntes det kunne være spændende at prøve kræfter med denne opgave. Jeg havde jo en dobbelt faglig baggrund for at kunne arbejde med denne opgave.

Jeg vidste også fra min erfaring med ovennævnte projekt, at der ville være udfordringer men vurderede alligevel, at med en kropslig tilgang kunne dette integrationsprojekt blive anderledes. Erfaringerne fra Holbæk var, at det var svært at motivere målgruppen til overhovedet at møde op på projektet. Denne modstand kunne bero på en modstand mod tvang (de skulle møde op/ brev fra kommunen), at de havde det svært med sproget, og at der var en kulturel modstand mod at møde op. De etniske kvinders mænd ville have forbehold over for, at de mødte op, at de skulle noget uden for husets fire vægge.

Der ud over havde en del af indvandrerne psykiske lidelser, så som depression, angst, post traumatisk stress og fysiske smerter, samt en generel ulyst/ ikke behov/overskud

til integration med danskere, måske også en angst for diskrimination fra andre danskere / andre kulturer med meget lidt overskud i hverdagen (matchgruppe 3 -5 borgere).

Med dette her integrationsprojekt i Helsingør tænkte jeg dog, at her blev kvinderne tilbudt noget rart, omsorg, noget der skulle blive godt for deres krop, og der kun var andre kvinder tilstede.

Mange af disse kvinder har oversete smerter. Dels konkret fysiske smerter grundet slid (stadig meget traditionel husholdning, mange børnefødsler, går ikke til lægen i tide og får den rette behandling, for lidt motion, for lidt lys/tørklæder/ B vitamin mangel – men de døjer især med *psykosomatiske smerter*.) Smerter over at være i en anden kultur end deres egen, *undertrykkelse* fra deres mænd, *ringe uddannelse* og *ingen plads* til at have deres eget *kvindeliv* ude på den sociale arena, som danske kvinder har. Disse kvinder kan være meget *isolerede* i hjemmet med husholdning, meget madlavning, børnepasning, servicering m.m.

Det blev aftalt med aftenskolen, at betalingen skulle være minimal – 100 kr. – og altså også mindre end forudsat i projektansøgningen, og at undervisningen skulle foregå i deres nærmiljø. Jeg skulle møde disse kvinder på deres hjemmebane og på deres præmisser, samt have respekt for en evt. dårlig økonomi. De skulle netop ikke møde op i et fitness-center, de skulle blot gå ned ad deres trappe og møde op i medborgerhuset med deres tørklæder på og de ville kende flere af de andre kvinder – på godt og ondt. Miljøet skulle være trygt og genkendeligt – så de fleste barrierer ville være nedbrudt

### Projektet former sig

Jeg gik i gang med at kontakte bolig områderne Nøjsomheden og Vapnagård i Helsingør Kommune.

Poul Erik Kandrup fra aftenskolen og jeg var til møder i Vapnagård med 2 etniske kvinder, som var uddannede sundhedsambassadører, en socialarbejder og en anden medarbejder, med henblik på at drøfte, hvordan vi skulle gribe sagen an. Alle var imødekommende og syntes dette projekt var en god ide. Vi aftalte, at der måtte laves en plakat, som skulle sættes op i opgangene på Vapnagård, der skulle en annonce i VapnagårdNyt og de to sundheds ambassadører ville lade informationen gå fra mund til mund blandt kvinderne. Serife (tyrkisk sundhedsambassadør) sagde, at denne kommunikationsform virkede på Vapnagård, idet alle kendte hinanden her.

Det skulle være kun for kvinder, for ikke at skræmme de etniske kvinder fra projektet men det var også for danske kvinder – for at fremme integrationen mellem de to kulturer – integrationens skal jo virke begge veje.

Jeg lavede en plakat sammen med Clara Jørgensen, som arbejdede på Helhedsplanen i Nøjsomheden, hvor der var billeder af mig, der udfører øvelser og en tekst der forklarede tid, sted, pris og at det var støttet af Integrationsrådet. Denne plakat blev trykt i en del eksemplarer og jeg gik rundt med denne plakat med sundhedsambassadør Serife en dag i 55 opgange og hun gav resten af plakaterne til to 15-årige drenge, der gik rundt med resten den næste dag. Det var en hyggelig dag, hvor jeg fik lært denne dansk-tyrkiske kvinde at kende, som havde boet på Vapnagård siden hun var 6 år og alle i hendes familie boede også i Vapnagård. Hun havde trods sine kun 42 år voksne børn og et lille barnebarn. Vi havde hver vores efternøler søn på 14 år og på mange måde var hun dansk i sine tanker, sit sprog m.m. men etnisk at se på i sine sorte gevandter og tørklæde. To kulturer smeltet sammen i et menneske - altid interessant at møde.

Hun skulle være mellemkvinde på projektet og tolk, ligesom Clara Jørgensen var det på Nøjsomheden. Clara havde universitetsuddannelse i arabisk – og betydningen heraf i forhold til de arabisk-talende kvinder kan slet ikke overvurderes. Det gav tryk og nedbrød barrierer.

Annoncen kom i Vapnagård nyt og plakaterne delt ud, der var styr på madrasser tæpper, båndoptager, nøgler m. m. Det lokale, vi fik anvist lå oven over ”Laden” (det store lokale i stueetagen), da dette var et mindre lokale. Desværre lugtede der altid af røg, idet der ligger et rygelokale ved siden af hvor mændene mødes og ryger. Jeg startede hver gang med at lufte ud, men røgen kom aldrig helt ud – desværre. Sådan var vilkårene.

## Undervisningen

### Vapnagård

Jeg forberedte min undervisning mere eller mindre som jeg plejede. Jeg planlagde en opvarmning af alle kroppens led og muskler til noget musik som begge kulturer skulle kunne kende. Burhan G. er etnisk dansker og har lavet mange hits gennem tiden. Dernæst konkrete øvelser for smidighed, styrke af muskler, kredsløbsøvelser og til sidst en dybdeafspænding på ca. 12 minutter, hvor jeg guider eleverne gennem kroppen, hvor de skulle lære at slappe af i alle muskler og på den måde blive smerte-reduceret i deres kroppe på sigt.

Første gang møder der 4 etniske kvinder op (den ene Serife) og 1 dansk kvinde, som de andre kender og som hjælper dem med mange praktiske ting i deres hverdag. Hun er forhenværende socialarbejder og hjælper kvinderne med at udfylde formularer til kommunen m. m. De har stor respekt for hende.

Kvinderne hverken taler eller forstår ret meget dansk, men jeg viser med min krop, hvad de skal og Serife er flink til at oversætte det, som de ikke forstår.

Min opfattelse af deres kropskultur er, at de ikke har tradition for - eller erfaring med at lave gymnastik. Dette gælder dog ikke Serife, som har fuldt kendskab til, hvad det hele drejer sig om. Men de andre etniske kvinder har generelt meget beskeden eller næsten ingen kropserkendelse/opfattelse og kan ikke engang kopiere det, jeg demonstrerer til deres egen krop. Jeg hjælper meget hver elev og viser, hvad man skal – men må erfare, at de aldrig før har udført disse øvelser, som dog er meget enkle og almindelige, hvis man har gået i dansk folkeskole og deltaget i gymnastik. Desuden har de smerter og fortæller mig, at de ikke kan udføre mange af øvelserne.

Der kommer 3 – 4 elever pr. gang fremover, nogle gange de samme, nogle gange nye. Serife er med et stykke tid, men holder op på et tidspunkt. Jeg taler med en anden ansat integrationskonsulent på Vapnagård om hvordan vi kan markedsføre tilbuddet yderligere, så flere kan møde flere op. Hun fortæller mig, at der er mange gratis tilbud i Laden (Medborgehuset) heriblandt også afspænding. Mine elever fortæller mig, at dette tilbud slet ikke er skræddersyet til hver enkelt elev, som min undervisning er, at det andet er alt for hårdt og at min undervisning er god og behagelig. Jeg er derfor fortrøstningsfuld og tror på kvaliteten af min undervisning (har dog under vist i over 25 år), men må konstatere, at det kører med få deltagere stabilt indtil jul.

Efter jul kommer der kun 2 elever, Aftenskolen og jeg beslutter at holde en pause og starte op efter vinterferien igen – nu med ny plakat/tider og annonce i Vapnagård NYT. Taler meget med de ansatte på Vapnagård om hvad, man kan gøre yderligere, men det kommer hele tiden frem, at borgerne her har alle de tilbud de behøver – oven i købet gratis. Dette på trods af at undervisningens kvalitet er bedre, hensyntagende, få elever og godt uddannet underviser m.m. Til sidst møder der faktisk kun danske kvinder op med skavanker, og de finder undervisningen god og vil ringe til flere af deres veninder for at holdet kan bestå. Her går det op for mig, at disse kvinder nok kender priserne for undervisning i almindelig aftenskole og at dette tilbud er et godt tilbud. Det drøfter jeg med aftenskolen i foråret 2013, og vi beslutter at nedlægge holdet. Der har her også været en pause nogle uger, da jeg fik en hjernerystelse og måtte aflyse holdet. De danske kvinder, der til sidst var på holdet var noget skuffede over at holdet blev nedlagt – forståeligt nok. Men det var nu blevet noget andet – måtte vi erkende.

Afsluttende evaluering: Vores tilbud på 100 kr. konkurrerede med en gratiskultur, som borgerne er tilfredse med, og der synes ikke at være tradition for at betale for ret meget på Vapnagård. Markedet er mættet med gratis tilbud om man vil – hvorfor så betale? Tilbuddet om den hensyntagende undervisning med få elever kræver mere tid til at slå igennem end en enkel sæson. Man kan forsøge igen i kommende sæson – så kender alle parter tilbuddet, også personalet og markedsføringen er lavet og kan genoptrykkes. Det er forsøget værd. Det lykkedes delvis i starten – med trisser og lodder. Sådan er vilkårene for alt nyt.

De, der mødte op, var glade for undervisningen, og jeg syntes det var interessant, at undervise kvinder med tørklæde på og kommunikere med min krop. Stemningen var altid god og kvinderne grinte meget. Udfordringen med deres psykosomatiske smerter er kendt for mig som psykolog, men de havde meget glæde af at komme og lære at slappe af.

## NØJSOMHEDEN

Her var den første udfordring den skepsis, jeg mødte hos bestyrelsen i Aktivitets-huset. De, der stod for den daglige drift, var meget forbeholdne, da jeg mødte op sammen Poul Erik Kandrup fra aftenskolen og Clara Jørgensen fra Helhedsplanen/Nøjsomhed. Og Clara kendte de i forvejen. De ”troede bestemt ikke på, at der ville komme nogle etniske kvinder i dette hus, de havde forsøgt at invitere dem herved i 20 år uden held, så hvorfor skulle det lykkes for mig?”

Det blev dog med trisser og lodder godkendt på et bestyrelsesmøde at jeg kunne forsøge at sætte et hold op. Clara lagde pres på dem ved dette møde. Hun og jeg tog en dag ud af kalenderen og gik fra opgang til opgang, besøgte mange kvinder og fortalte om gymnastikken/ afspændingen, hvor godt de ville få det af det, at der ingen mænd var osv. De var trygge ved Clara og dermed også mig. Der blev også hængt plakater op i dette boligområde.

## Undervisningen her

Der kom rigtig mange kvinder – etniske som danske, lige mange af hver. Vi var mellem 12 – 14 hver gang og stemningen var god de to kulturer imellem. Clara sagde, at der aldrig før havde været samlet forskellige kulturer i dette hus – det var nærmest historisk. Clara var også med til undervisningen, og de etniske kvinder blev budt indenfor med kindkys og særlig varm modtagelse, idet nogle af dem kunne stå generte ude i gangen og have svært ved at gå ind i lokalet. Andre var højtråbende, talte i mobil, en havde barnevogn med og en anden skulle en etage ned og bede. Der



er flere forskellige kulturer her end på Vapnagård, hvor der hovedsageligt er tyrkere. Her: Pakistanere, libanesere, tyrkere, afghanere m.fl. De danske kvinder var ældre (60+) og de etniske kvinder lidt yngre (40+). Nogle af de danske kvinder kunne godt komme med en lidt irriteret kommentar, når de ikke slukkede deres mobiltelefon. Jeg fortalte dem også, at det forstyrrede undervisningen for mig og de andre, når de gjorde dette. Undervisningen gik dog godt, nogle gange med mange deltagere, andre gange med færre. Om morgenen på undervisningsdagen gennemførte Clara og jeg en telefonkæde, for at minde kvinderne om, at der var undervisning kl. 12.00 samme dag. Dette havde en god effekt.

Bestyrelsen blev aldrig helt trygge ved at have os i huset, kunne jeg mærke, men den daglige leder, som var noget mistroisk i starten, blev meget venlig over for mig. Måske fordi kvinderne sagde til ham, at de var meget glade for undervisningen.

Jeg fortsatte efter jul og alt kørte fint. Et stykke tid efter vinterferien fik jeg som tidligere nævnt en hjernerystelse og måtte aflyse flere gange. Jeg vendte tilbage omkring påske og nu var Cara blevet sygemeldt – med stress. Jeg fortsatte med telefon-kæden samme dag som før – men der kom aldrig igen så mange længere. Sæsonen skulle også have sluttet i marts, der havde været pause grundet sygdom og Clara, som kvinderne var vant til at se i deres hverdag, var nu væk. Entusiasmen faldt, der var 3-4 elever pr. gang, men jeg kørte sæsonen færdig.

Afsluttende Evaluering: Det kørte rigtig godt her på Nøjsomhed – så længe det kørte. Dels, fordi der ikke var andre tilbud at konkurrere med dels, fordi lokalet var lækkert og røgfrit (modsat Vapnagård), fordi prisen ikke var noget problem (fik penge fra alle) og dels, fordi jeg havde Clara, at trække på som gjorde en stor forskel. Da pausen kom (Clara og jeg var faktisk sygemeldte samtidig) var det svært at få folk lokket tilbage. Foråret byder også på andre aktiviteter – jeg fortsatte jo til ind i maj måned grundet afbrydelsen under min sygdom.

Jeg mener bestemt, at et nyt tilbud til efteråret vil kunne køre igen her – og lettere end på Vapnagård. Clara kommer sandsynligvis igen og projektleder Christian Sinding var også meget positiv og imødekommende. Hvis Clara Jørgensen ikke kommer tilbage er Christian den, man skal trække på. Huset og beboerne accepterede os efterhånden. Det var Clara og mit gode samarbejde, der også gjorde at det lykkedes så godt.

Også her havde kvinderne de karakteristiske psykosomatiske smerter. Unge kvinder på 35-40 år havde ondt alle mulige steder og håbede på, at jeg kunne fjerne deres smerter. De havde sjældent den indstilling, at de selv kunne være mere ansvarlige for deres fysiske tilstand – det måtte læger og andre behandle dem for. Jeg har for nylig



læst, at der er åbnet "Indvandrermedicinske kliniker" bl.a. på Odense og Hvidovre hospitaler, hvor man specielt tager sig af deres sygdomsbillede, idet dette på nogle områder er anderledes end blandt etniske danskere. På mig, som dansk, afspændingspædagog og psykolog virker det nogle gange som om at, disse kvinder opfatter de sig som ofre for deres lidelser, som andre, måske endog gud (Allah) har påført dem. Kun læger og andre omsorgsmedarbejdere kan kurere dem, som var de/vi en slags guder/medicinmænd. Så der er et stykke vej endnu til at mange af disse borgere opnår en kropsbevidsthed, som vi kalder det her i landet og at det bliver mere naturligt for flere at dyrke motion. Som bekendt er der også mange etniske danskere for hvem det ikke er naturligt at bevæge sig. Her bruges der også meget tid på motivationsarbejde.

De kvinder, der mødte op på de to projekter, viste en vilje til at ville gøre noget for sig selv og deres krop. Undervisningen kørte og jeg tror på, at det kan køre på Nøjsomhed og andre steder i Helsingør hvor der IKKE er for mange gratis tilbud i forvejen.

Det har været spændende, udfordrende, hårdt men interessant at være med til at prøve kræfter med denne gruppe af borgere.

Med venlig hilsen  
Hanne Berggreen

Afspændingspædagog og  
Cand.pæd. Psych.