

Jump4Fun i Ballerup Kommune

Udarbejdet af DGI Storkøbenhavn, April 2019

Hvad er Jump4Fun i Ballerup

Lavt selvværd, ensomhed og dårlige oplevelser fra idrætstimerne i skolen, kan være nogle af de barrierer for bevægelse, som flere børn og unge med overvægtsproblematikker går rundt med. Jump4Fun udvikler bevægelsesglæde, selvværd, kropsbevidsthed, motorik, muskelstyrke og kondition hos børn og unge mellem 6 og 16 år med overvægtsproblematikker.

Formålet med Jump4Fun er at skabe et frirum for de børn og unge, som deltager, hvori de kan guides til at (gen)finde bevægelsesglæde. Det er centralt, at aktiviteterne er forudsætningsløse, alsidige og motiverende, og tilrettelagt efter deltagernes kompetencer. I Ballerup Kommune tilbyder Skovlunde IF og Måløv IF Jump4Fun-hold. Fælles for begge hold er, at børnene får sved på panden, smil på læben og bliver en del af et foreningsfællesskab.

I Ballerup Kommune har disse børn og unge mulighed for at vende negative oplevelser til positive oplevelser via ugentlige træning, hvor fokus er på fællesskab, opbakning og mestring af aktivitet fremfor præstation – vi kalder dette for Jump4Fun.

Jump4fun er udviklet i et partnerskab mellem Julemærkefonden, børnelæge Birgitte Schmidt og DGI i stærkt samarbejde med de deltagende kommuner. Jump4Fun findes nu i 12 sjællandske kommuner, og vil de næste 3 år blive udbredt i flere kommuner i Jylland med støtte fra bl.a. Ole Kirks fond. Ballerup Kommune har været med siden i marts 2016.

Aktive lokale foreninger

I Ballerup Kommune kører der 2 Jump4Fun-hold. Aktuelt deltager 31 børn og unge i Jump4Fun i Ballerup Kommune i denne sæson. Der er tilmeldt 18 børn på holdet i Skovlunde og 13 børn i Måløv. Holdet i Skovlunde ændrede ved sæsonstart deres ugedag fra torsdag til tirsdag, og måtte starte helt forfra med at rekruttere børn til holdet.

Skovlunde IF – Gymnastik:	Tirsdag	18:00 – 18:50
Måløv IF – Gymnastik:	Onsdag	18:00 – 18:50

Foreningens instruktører tilbydes to gange årligt uddannelse som en del af konceptet. Instruktørerne få inspiration til at nye lege og aktiviteter og viden om tematikker som fx forældreinvolvering, inkluderende idrætsaktiviteter, selvværd, samt redskaber til at modtage og fastholde familierne i en rummelig forening. Uddannelsen afholdes en lørdag i august/september når sæsonen lige er startet og igen den sidste lørdag i januar måned.

Effektivt og smidigt samarbejde mellem DGI, kommune og foreninger

I Ballerup Kommune er målet at sikre stærke rekrutteringsveje til Jump4fun-holdene gennem kommunens sundhedsplejersker, familievejledere, boligsociale medarbejdere samt de lokale intranet på skolerne. Yderligere rekrutteres børnene og de unge gennem ophold på Julemærkehjem, overvægtsambulatoriet i Hillerød samt omtale af Jump4fun generelt.

Som noget særligt ved Jump4Fun er der tilknyttet en DGI foreningsguide, som efter behov, har mulighed for at guide børnene til træning ved opstart, vejlede om kost og motion, samt være i dialog om børnenes fremmøde med foreningsinstruktørerne for at fremme fastholdelse.

Den ene af de to instruktører på Jump4fun holdet har også en særlig foreningsguiderolle i forhold til at modtage og fastholde. Instruktøren har lægger mærke til om børnene kommer og har en ekstra rolle med at kontakte børn og forældre, hvis de ikke møder op til Jump4fun i en længere periode.

Jump4Funs foreningsguider sikrer, at børnene får en tryk og god opstart og hjælper med at fastholde dem på holdene.

Styrkelse af fællesskabet – Fællesarrangementer og bevægelseslejr

I Ballerup Kommune tilbydes der to årlige fællesaktiviteter udover den ugentlige træning på holdene. I efteråret 2018 blev der afholdt et fælles kostoplæg og madlavning for børn og forældre "mad der giver energi". Her kunne børn og forældre få viden og erfaring med at lave sunde snacks og mellemmåltider. Der var fokus på at udbrede viden om kost og ikke mindst styrke fællesskabet på holdet.

Børnene tilbydes også to gange årligt at deltage på *Jump4fun bevægelseslejr*, som på skift afholdes på de Sjællandske Julemærkehjem. I september måned afholdte vi en lejr på Kildemose i nærheden af Helsingør i Nordsjælland, hvor de 2 ud af 13 tilmeldte børn var fra Ballerup kommune. I maj måned afholdes endnu en bevægelseslejr på det helt nye Julemærkehjem Liljeborg i Roskilde.

Evaluering af Jump4fun

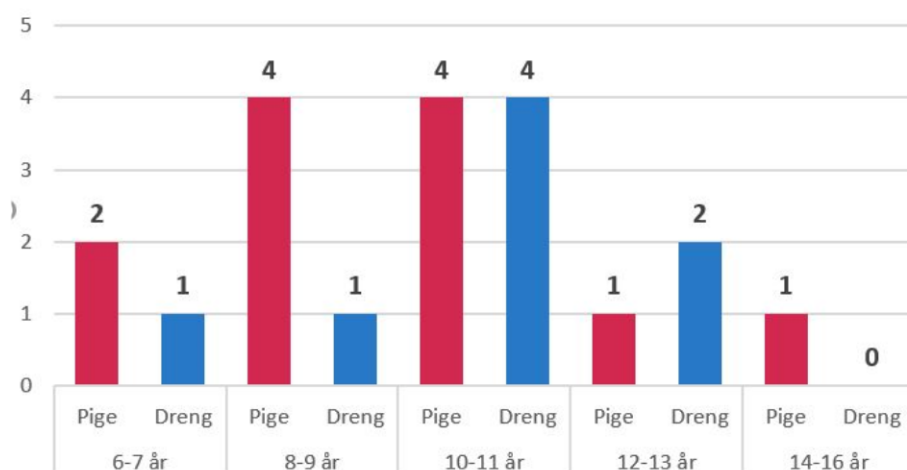
Vi har i februar og marts 2019 gennemført en overordnet evaluering af Jump4fun. Evalueringen er udarbejdet som et spørgeskema til både børn og forældre, der kan hentes via et link på mobiltelefonen. DGI's projektledere og i nogen tilfælde instruktørerne på holdene har interviewet børnene. Link til forældrespørgeskemaet er blevet delt ud på holdene eller sendt ud via mail.

Der er 232 børn ud af ca. 450 børn der i alt har svaret, så ca. 50 % af alle Jump4fun børn har svaret. I det følgende fremlægges de specifikke resultater for Ballerup.

Resultater fra Ballerup

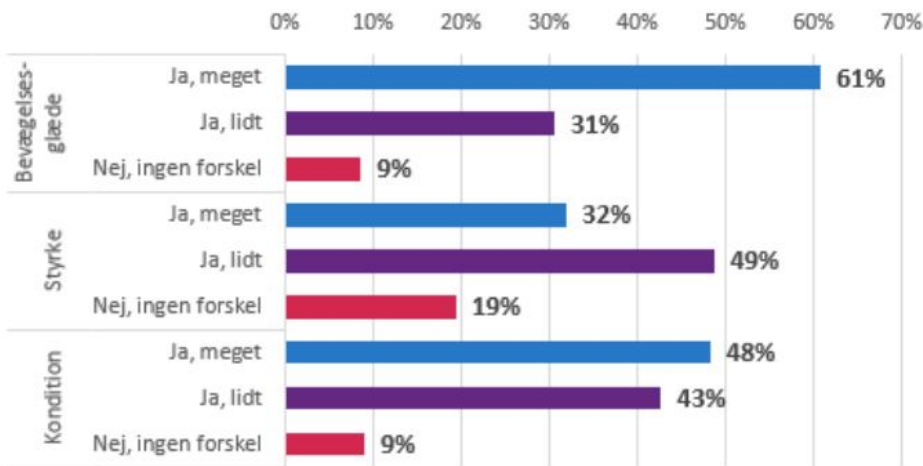
I Ballerup er det lykkedes at få besvarelser fra 20 børn ud af de i alt 31 børn som er aktive. I tabel 1 ses fordelingen af køn og alder på holdene i Ballerup.

Fordeling af køn og alder i Ballerup



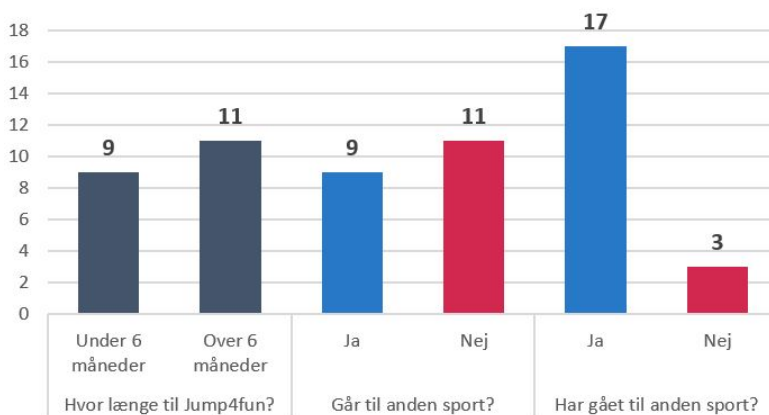
Tabel 1

Når vi ser hvad børnene har svaret på spørgsmålene om deres oplevelser med; *at bevæge sig, at føle sig stærkere eller i bedre form*, viser resultaterne at 61% af børnene har svaret, at de er blevet mere glade for at bevæge sig, 32% føler sig meget stærkere og 48% synes at de er kommet i meget bedre form (Tabel 2).



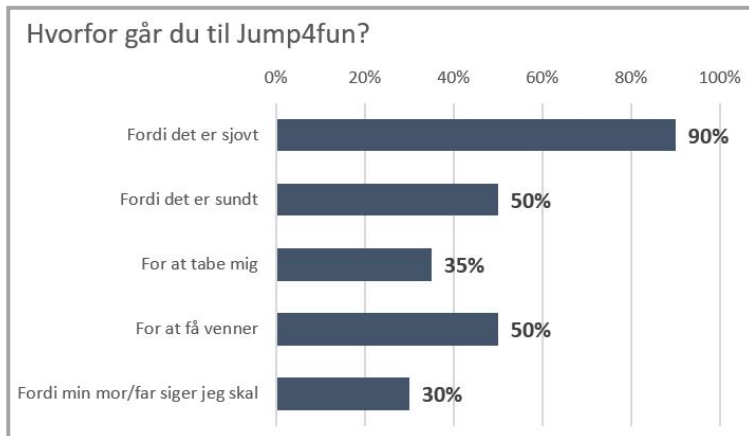
Tabel 2

Vi har også undersøgt hvor længe børnene har gået til Jump4fun og om de går/eller har gået til en anden idrætsaktivitet. Her ser vi i *tabel 3*, at 17 af børnene tidligere har gået til en anden sport, og 9 af dem stadig går til en anden sport. 3 af børnene aldrig har gået til noget før, og 11 af børnene svarer at de ikke på nuværende tidspunkt går til en anden sport.

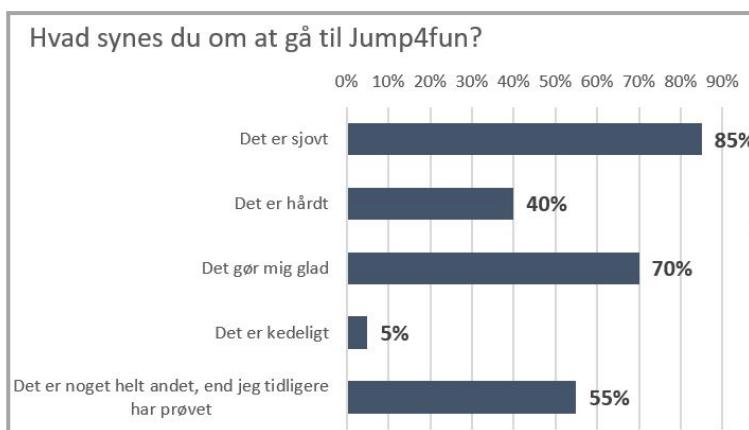


Tabel 3

For at få et indblik i hvorfor børnene er startet til Jump4fun, har vi givet dem 5 svarmuligheder. Her ser vi i tabel 4 og 5, at børnene største motivation for at gå på holdet, er fordi de synes det er sjovt. Når vi spørger om deres opfattelse af at gå på holdet, ser vi at det at have det sjovt og at de det gør dem glade, ligger højt. Vi ser også at de går til Jump4fun fordi det er sundt og at de gerne vil have venner. Mange af børnene har også svaret at Jump4fun er noget helt andet end de tidligere har prøvet.



Tabel 4



Tabel 5

Har Jump4Fun en effekt?

Det er en central del af filosofien bag Jump4Fun, at der ikke gennemføres målinger af deltagernes BMI, kondital, fedtprocent eller lignende undervejs. Det kan efter vores opfattelse gøre mere skade end gavn. Med den nyeste evaluering har vi fået fakta om børnenes nuværende og tidligere idrætsvaner og selvopfattelse af styrke og kondition, samt et øjebliksbillede og udsagn om, hvordan børnene har det med at gå til Jump4fun.

Sammenfatning og fremtiden

Evalueringen viser meget tydeligt at Jump4funs mål om at skabe bevægelsesglæde hos børnene lykkedes rigtig godt. Udover at børnene nævner at det er sjovt er der også mange af børnene, der

nævner at Jump4fun er noget helt andet end de tidligere har gået til. Med Jump4fun når vi de børn, der har haft dårlige erfaringer med idræt i skolen eller at med at gå til en traditionel idræt. Med Jump4fun vil vi gerne på ny give børnene lysten og glæden ved bevægelse tilbage.

Vi vil gerne fortsætte samarbejdet med Ballerup kommune og lokale foreninger i de næste 3 år. De væsentligste fokusområder i et fortsat samarbejde bør efter vores vurdering være:

- At få endnu flere med. Der er efter vores overbevisning fortsat flere børn, end vi ser på de to Jump4Fun-hold, som kunne have gavn af tilbuddet
- At forstærke dialogen med især kommunens skoler, så kendskabet til Jump4Fun-tilbuddet øges yderligere gennem et tæt samarbejde med sundhedsplejen
- At samarbejde med en svømmeklub, som ved at tilbyde en inkluderende og forudsætningsløs tilgang, kan give børnene en god oplevelse med svømning
- Styrke fællesskabet på holdene igennem årlige sociale arrangementer for både børn og voksne, med fokus på sund kost, således at der løbende er naturlig fokus på at være sammen om madlavning og bevægelse.

Jump4Fun udtrykt med andet end ord



Figur 1. Jump4fun børn fra Helsingør, der har tegnet sig selv før og efter Jump4fun