

# Betydningen af almene interessefællesskaber

i forbindelse med rehabilitering



AALBORG UNIVERSITET

# PSYKE & LOGOS

Videnskabeligt tidsskrift for Psykologi

Årgang 46, nr. 1, 2025

TEMA  
Fællesskaber 2



Dansk Psykologisk Forlag

Udgivet med støtte fra Aarhus Universitet, Københavns Universitet,  
Aalborg Universitet og Dansk Psykolog Forening

## Cecilie Marie Thøgersen

Cand.psych., Ph.d. i rehabiliteringspsykologi

Adjunkt, Aalborg Universitet &  
Hjerneskadecenter Nordjylland (AAK)

[ceciliemst@ikp.aau.dk](mailto:ceciliemst@ikp.aau.dk)

# ABC for mental sundhed

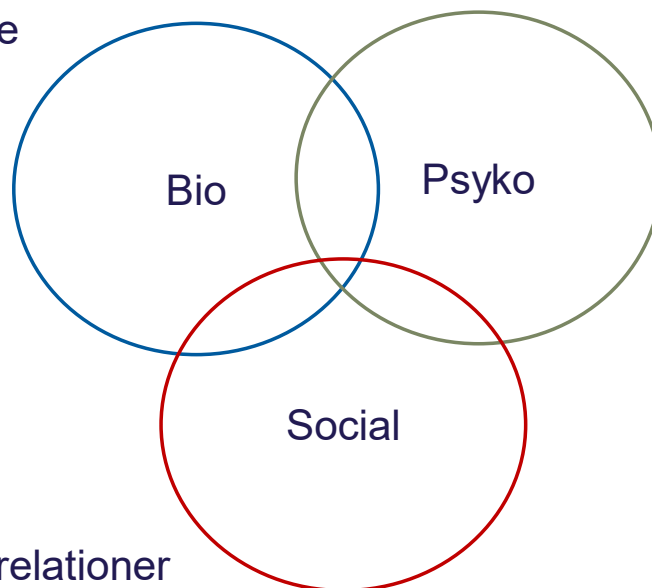
## Act, Belong, Commitment

”Mental sundhed er noget, der skabes i meningsfulde aktiviteter for den enkelte og styrkes ofte i fællesskab sammen med andre.”

(Thøgersen et al., 2025)

# Forandringer i den biopsykosociale model

- Fysiske og kognitive udfordringer
- Forandret krop
- Forandret funktionsniveau



- Ændrede relationer
- Mindre social deltagelse
- Transitioner
- Andre muligheder

- Depression og angst
- Svære følelser
  - Skyld
  - Skam
  - Ensomhed
  - ...
- Tab, sorg og krise
- Identitet
- Indsigt, motivation, accept og værdier
- Sociale forandringer

- At være i rehabilitering

# Rehabilitering

Rehabilitering er målrettet personer, som oplever eller er i risiko for at opleve begrænsninger i deres fysiske, psykiske, kognitive og/eller sociale funktionsevne og dermed i hverdagslivet.

Formålet med rehabilitering er at muliggøre et meningsfuldt liv med bedst mulig aktivitet og deltagelse, mestring og livskvalitet.

Rehabilitering er en samarbejdsproces mellem en person, pårørende, professionelle og andre relevante parter.

Rehabiliteringsindsatser er målrettede, sammenhængende og vidensbaserede med udgangspunkt i personens perspektiver og hele livssituation.

Maribo et al., 2022

# Behov efter funktionsnedsættelse

Nyere forskning undersøger behov fremfor udfordringer.

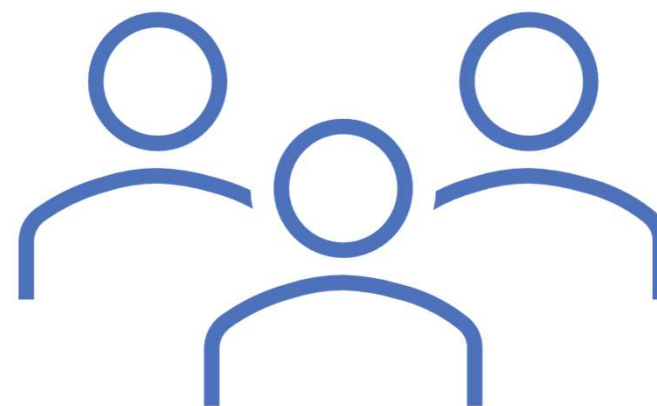
(Vaghela et al., 2021)

Identitetsrekonstruktion

Mulighed for social deltagelse og aktivitet

(Nalder et al., 2021)

Social støtte



# Community (re)integration

- ▶ Samvær eller sociale relationer
- ▶ Selvstændighed til at kunne agere i egen livssituation
- ▶ Deltagelse i meningsfulde aktiviteter

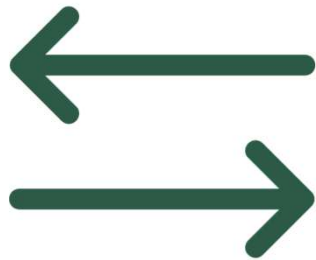
# Fritidsaktiviteter

”Fritidsaktiviteter kan defineres som aktiviteter, personer frivilligt vælger at engagere sig i og som bringer en oplevelse af glæde til den enkelte.”

(Thøgersen et al., 2025)



# Betydningen af fællesskab og meningsfuld aktivitet



- ▶ Sociale og relationelle tilhørsforhold
- ▶ Livskvalitet
  - › Mental trivsel
- ▶ Selvværd
- ▶ Identitet
- ▶ Sundhedsfremme

# Fællesskaber af foreningslignende karakter

Hvilken betydning har deltagelse i foreningslignende fællesskaber i forbindelse med rehabilitering efter EH?

”Fællesskaber i grupper af minimum tre personer. Gruppen skal være funderet på en demokratisk lignende proces hen imod enighed om form, struktur og regler for gruppen. Gruppen skal være deltager styret, men kan være instrueret af fagpersoner inden for det pågældende interesseområde (kunst, idræt, hundetræning m.v.)”

(Thøgersen et al., 2025)

# Fællesskaber for alle

- ▶ SUS – Socialt Udviklingscenter
- ▶ 5 udviklingsprojekter: Arbejdet med at engagere mennesker i udsatte positioner i almene fællesskaber
- ▶ Mental såvel som fysisk helbred forbedres
  - ▶ Stærkere netværk
  - ▶ Flere sociale relationer
  - ▶ Øget selvværd
  - ▶ Tro på egne evner
  - ▶ Positive selvbilleder
  - ▶ Struktur i hverdagen

(Andersson & Haugegaard, 2023)

# Kultur på recept (Kulturvitaminer)

- ▶ Fællesskab med ligesindede
- ▶ En del af rehabilitering/behandling
- ▶ Mødes om kulturen
  
- ▶ Positiv identitet
- ▶ Mindre grad af deficit-positioner
- ▶ Oplevelse af handlekraft
  
- ▶ Positive og kreative fællesskaber



# Barriere



Personlige forhold



Praktiske forhold



(manglende) Støtte



Aktiviteten

# Hjerne-FOKUS

## Skydeidræt efter EH

- ▶ Gode erfaringer med skydeidræt fra tidligere projekt
- ▶ Praksis projekt
- ▶ 7 deltagere i evaluering
- ▶ Oplevet bio-psyko-socialt udbytte
  - ▶ Frirum
  - ▶ Deltagelse på lige fod med alle andre
  - ▶ Mental ro
  - ▶ At føle sig normal



# Forskning på feltet – hvad sker der lige nu?

Helene Speyer & Jim van Os (2024):

*“If we can now accept, without further inquiries, that engaging in activities of life, such as physical activity, being socially connected, or developing creativity, is inherently valuable to a good life, the question to research must be: how do we best organise a society where this is possible?”*

# Brobygning

Rehabiliterende indsatser bør understøtte og bygge bro mellem eksisterende fællesskaber igennem aktivering af frivillighed og et fokus på ressourcer frem for begrænsninger.

- Fagpersoner
- Fællesskaber
- Personer

# FRI-projekt

## Foreningsfællesskaber som Rehabiliterende Indsats

Hvilken betydning har det for mennesker med EH at deltage i udvalgte foreningsfællesskaber?

- ▶ Sociale liv
- ▶ Kognitive/fysiologiske funktionsniveau
- ▶ Mentale trivsel

# Refleksion

Hvordan støtter I til social deltagelse  
i almene fællesskaber



**Det, mennesker med funktionsnedsettelse  
drømmer om, er ofte det samme som alle andre:**

**Et liv med gode relationer og meningsfulde  
fællesskaber.**

# Litteratur



Hejlesen, I. F., Glintborg, C., Jacobsen, S. L., & Jensen, A. (2025). KULTURVITAMINER TIL UNGE: MENTAL SUNDHED, FÆLLESSKAB OG IDENTITET. *Psyke & Logos*, 46(1), 27–44. <https://doi.org/10.7146/pl.v46i1.157772>

Månsson, A. G., Glintborg, C., Jensen, K. A., & Sørensen, C. V. (2025). SKYDEIDRÆT SOM REHABILITERENDE INDSATS FOR PERSONER MED EN ERHVERVET HJERNESKADE: ET KVALITATIVT STUDIE MED FOKUS PÅ BETYDNING AF DELTAGELSE I ALMENE FÆLLESSKABER. *Psyke & Logos*, 46(1), 45–72.

<https://doi.org/10.7146/pl.v46i1.157773>

Thøgersen, C. M., Glintborg, C., & Månsson, A. G. (2025). ET TOMT REVIEW: INTERESSE- OG FORENINGSFÆLLESSKABER EFTER ERHVERVET HJERNESKADE. *Psyke & Logos*, 46(1), 8–26.

<https://doi.org/10.7146/pl.v46i1.157739>