



Golf
grønn glede

GOLF – GRØNN GLEDE
RAPPORT 2019



Innledning

I 15 år har golfklubbene og Norges Golfforbund (NGF) gitt personer med behov for tilrettelegging et golftilbud gjennom Golf - Grønn Glede (GGG). Her gis deltakerne mulighet til å være aktive etter egne forutsetninger og ønsker, samtidig som det sosiale ivaretas. Fokus er på helse, samt at alle kan delta. GGG skal rekruttere nye målgrupper til golf, motivere til fysisk aktivitet og spre glede!

GGG er et samarbeid mellom NGF, golfklubbene, Lyberg & Partnere, Kreftforeningen, Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke (LHL), Diabetesforbundet og Mental Helse.

Denne rapporten baserer seg på deltakerklubbenes aktivitetsrapporter for 2019, samt deltakerundersøkelse.



Klubber og deltakere

Det har i 2019 vært 39 aktive GGG klubber med totalt 876 deltakere (vedlegg 1). Dette inkluderer deltakere som tilbys utprøving noen ganger i løpet av sesongen. Personer med psykiske helseproblemer er den målgruppen flest klubber har tilbud til (Figur 1). 216 deltakere var nye i 2019.

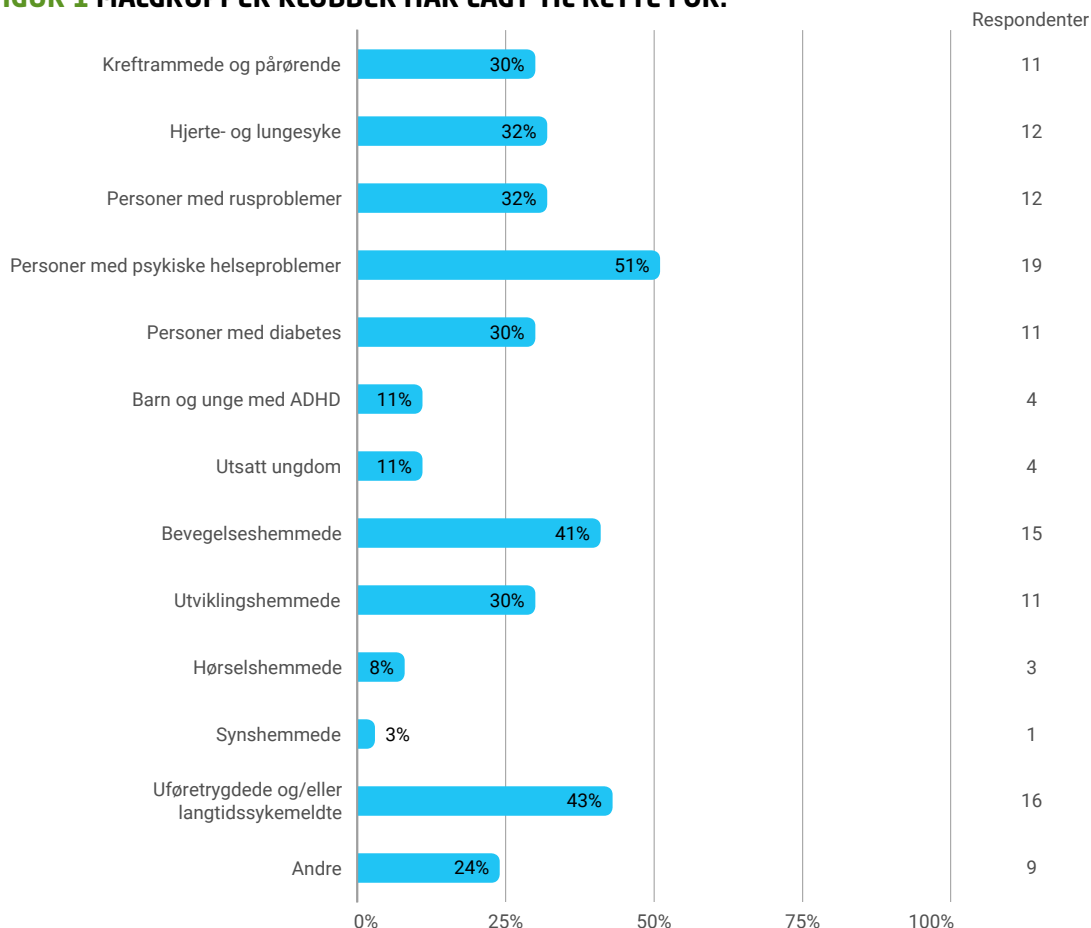
To klubber har ikke hatt aktivitet. Den ene fordi den fortsatt er i oppstart og den andre fordi den til tross for iherdig innsats ikke fikk deltakere.

Det er stor spredning i deltakernes alder, fra barn til supersenior, men de fleste deltakerne er «godt voksne».

139 deltakere har svart på en undersøkelse:

- 65 % av de som svarte er menn og 35 % kvinner. De representerer 24 GGG klubber.
- 18 % er nye i 2019.
- 32 % er i aldersgruppen 60-69 år. Øvrig spredning: 1 % 13-19 år, 4 % 20-29 år, 10 % 30-39 år, 14 % 40-49 år, 17 % 50-59 år, 19 % 70-79 år, og 2 % 80 år+.
- 32 % er uføretrygdete/langtidssykemeldte. Øvrig spredning: 9 % kreftbehandlet, 19 % hjerte- og lungesyk, 6 % diabetes, 19 % mentale helseproblemer, 9 % rusproblemer, 9 % bevegelseshemmet, 3 % utviklingshemmede, 3 % hørselshemmet, 1 % barn og unge med ADHD, 1 % utsatt ungdom, 6 % pårørende og 26 % andre.

FIGUR 1 MÅLGRUPPER KLUBBER HAR LAGT TIL RETTE FOR:



1) 70 år og eldre

Klubbaktivitet

GGG skal være gjenkjennelig, men det er likevel forskjeller mellom klubbene. Dette gjelder målgruppe(r), antall deltakere, antall treninger, kostnad m.m.:

- De fleste klubbene tilbyr en ukentlig trening i sesongen, men noen tilbyr mer og andre mindre. 44 % har gjennomført 30+ treninger, mens 8 % har gjennomført færre enn 5. 58 % har tilbud også om vinteren, noe som primært er trening på innendørs golfsenter.
- 162 personer har vært involvert i GGG som koordinatorene, trenere (profesjonelle og frivillige), verter, faddere, tilretteleggere m.m. I 20 % av klubbene bidro representanter fra samarbeidspartnere, og i 34 % er tidligere GGG deltakere involvert. Sistnevnte har bl.a. roller som trenere, hjelpeinstruktører og faddere. Flere har gjennomført trener 1 kurs.
- Klubbene har brukt 11400 frivillighetstimer på GGG, hvorav en klubb alene står for 6300 timer.
- Nybegynneropplæringen baserer seg på kurset «Veien til golf». De fleste sprer opplæringen utover sesongen, men noen tilbyr intensiv opplæring ved oppstart. 46 % av klubbene benytter seg av profesjonell trener og 34 % av frivillig trener.
- Det sosiale står sentralt i GGG, og flere klubber har sosiale tiltak som grilling, julebord, sommerfest, sesongavslutning, besøk til andre baner o.l. Vi vil spesielt trekke fram vennskapsturneringer hvor naboklubber møtes til spill og sosialt samvær på hverandres baner. Dette er et fint tilbud til deltakerne og noe vi oppfordrer klubber til å gjøre.
- Mange deltakere trekker fram det sosiale som en motivasjon til å trene/spille golf, og på spørsmål om hvor viktig det har vært for den enkelte rangerer sosialt fellesskap høyt (5.3 på en skala fra 1 og 6). Spille sammen med andre (5.4) og oppleve at jeg får til spillet/blir bedre (5.1) er rangert høyest i forhold til hva som er viktig i forhold til å fortsette med golf.
- Deltakerne har blitt fulgt opp av GGG ansvarlig (62 %), profesjonell trener (26 %), frivillig trener (21 %), daglig leder (18 %), GGG ressursgruppe (17 %), aktivitetsleder (12 %), fadder (9 %) og representant fra en samarbeidspartner (7 %). Tilbakemeldingene er positive, men 10 % svarer at de ikke har fått noen oppfølging. Det som etterlyses er faddere, profesjonell trener, tematrening (chipping, putting o.l.) og bedre oppfølging år 2.
- Et tilrettelagt tilbud hvor deltakerne opplever mestring, glede, sosial tilhørighet og inkludering er det viktigste suksesskriteriet for GGG.
- 95 % av deltakerne svarer at de kommer til å fortsette å spille golf.

Rekruttering

Det er nedgang i antall deltakere fra 2018. Antall deltakere i klubbene vil variere, samt at det kan være avvik i rapporteringsrutinene (ikke alle klubbene har rapportert om antall deltakere):

- Rekruttering er den største utfordringen for at klubbene skal lykkes med GGG - det er tidkrevende og responsen er ofte dårlig. De som lykkes best, er de som har klart å knytte gode kontakter lokalt. Deltakere rekrutterer i egne nettverk, og ingen er en bedre fremsnakker enn en GGG'er som hekta på golf!
- 59 % av klubbene har lokale samarbeidspartnere som bidrar med å gjøre tilbudet kjent i egen organisasjon evt. deltar med brukere. Dette er blant annet ulike kommunale instanser (kommunale enheter for rus og psykiatri, DPS, frisklivssentraler), sykehus, rehabiliteringsinstitusjoner, skoler, idrettslag og brukerorganisasjoner.
- NGFs samarbeidspartnere har fokus på rekruttering gjennom synliggjøring. I samarbeid med Diabetesforbundet ble det i 2019 invitert til åpne dager i en rekke GGG klubber, samt at NGF deltok på Diabetesforbundets landsmøte med stand og informasjon. Dessverre var oppmøte på de åpne dagene svært dårlig, men vi opplevde på landsmøtet at mange hadde fått med seg informasjonen og var interessert i vårt arbeid.



Fysisk aktivitet og motivasjon

Jevnlig fysisk aktivitet gir en rekke positive helseeffekter og personer med et lavt fysisk aktivitetsnivå vil oppnå store helsegevinster hvis de bli regelmessig fysisk aktive. Samtidig vet vi at deltakelse i fysisk aktivitet er sosialt skjevfordelt, og personer med nedsatt funksjonsevne er mindre fysisk aktiv og ofte i dårligere form enn resten av befolkningen. Golf er idrett som passer godt i forhold til myndighetenes anbefalinger². I løpet av en 18-hulls golfrunde går man ca. 11 km og en runde golf vil kunne bedre kondisjon, virke positivt på kolesterolnivået i blodet, redusere livmålet og gi psykisk velvære.

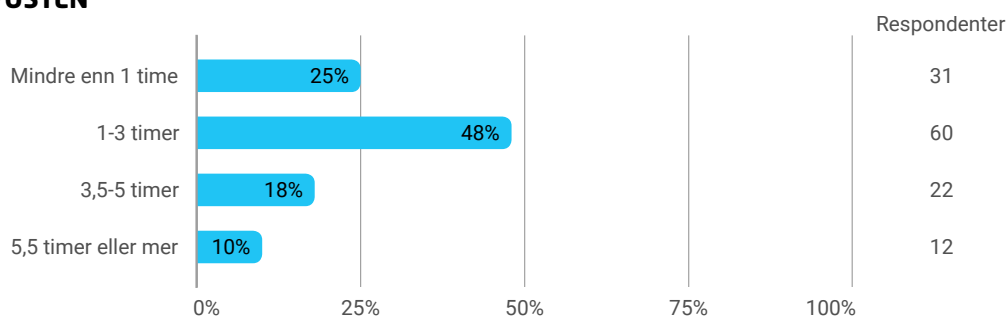
70 % av deltakerne er fysisk aktive slik at de blir svett/ andpusten i 3,5 timer eller mer per uke (Figur 2), noe som tilfredsstillende myndighetenes anbefalinger for fysisk aktivitet for voksne³. Før oppstart i GGG var dette tallet 28 % (Figur 3).

70 % er fysisk aktiv med andre aktiviteter i tillegg til golf, men likevel når 56 % av deltakerne myndighetenes anbefalinger gjennom golf.

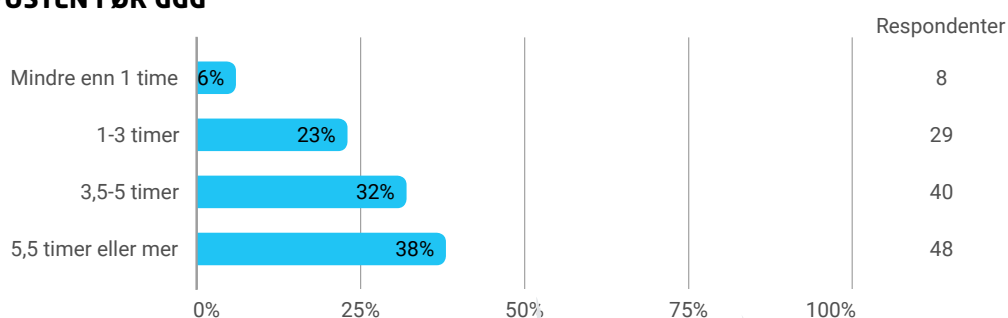
45 % av vurderer sin fysiske form som god/meget god, og 48 % vurderer sin helse som god/svært god.

I forhold til hva som motiverer deltakerne til å trene/spille golf, er det en rekke ulike faktorer som trekkes fram. For de fleste er det ikke en enkelt ting som motiverer, men et samspill av flere. Motivasjonsfaktorer er oppsummert i figur 4.

FIGUR 2 ANTALL TIMER FYSISK AKTIVITET I LØPET AV EN UKE HVOR DU BLIR SVETT/ ANDPUSTEN



FIGUR 3 ANTALL TIMER FYSISK AKTIVITET I LØPET AV EN UKE HVOR DU BLE SVETT/ ANDPUSTEN FØR GGG



2) Tangen J.O. (2009). 9 hull til bedre helse. Golfens helsegevinst i relasjon til myndighetenes anbefalinger. NGF.

3) I 2014 kom Helsedirektoratet med nye anbefalinger for fysisk aktivitet. Voksne bør være i moderat fysisk aktivitet minst 2,5 timer i uken, noe som er en endring fra tidligere anbefalinger på minst 3,5 timer i uken. For å kunne sammenligne over tid har vi valgt å benytte svaralternativ som er brukt ved tidligere deltakerundersøkelser.

Økonomi

Økonomi er et område som mange klubber trekker fram som utfordrende, og økonomisk støtte er det området hvor klubbene er minst fornøyd med NGF. Flere deltakere nevner også økonomi, og at det ikke blir for dyrt, som avgjørende for at de skal fortsette med golf. For klubbene er det viktig at de får aktivitetsmidler fra NGF, og for den enkelte deltaker er det viktig at kostnaden ved deltakelse holdes lav. Flere av målgruppene i GGG har redusert betalingsevne, og subsidiering er nødvendig for å senke terskelen for deltakelse.

GGG er i 2019 finansiert gjennom midler fra Norges idrettsforbund, Lyberg & Partnere, Kreftforeningen, Helsedirektoratet, Akershus Fylkeskommune og flere idrettskretser. Til GGG Open fikk vi is fra Hennig-Olsen, deltakerpremier fra Norgesplaster og grillpølser fra COOP Mega Lund. Vi oppfordrer klubbene til å søke midler og 40 % av klubbene har ekstern finansiering ut over støtten fra NGF. Dette er primært søknadsbasert støtte bl. a gjennom legater, stiftelser, kommune, fylkeskommune og idrettsråd. Tre klubber får deltakerstøtte fra LHL. Det er en utfordring at mange søknadsbaserte ordninger er rettet mot prosjekter, mens det er forventet at man skal ha annen finansiering av tiltak som er over i drift.

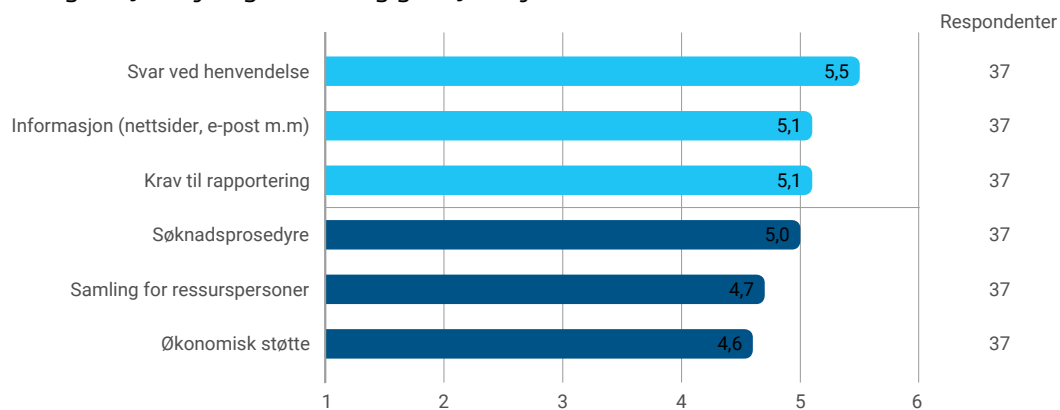
Det er et mål at deltakere i GGG skal bli medlemmer i klubb, og 77 % av klubbene svarer at de har kontingentkategorier som muliggjør dette. Generelt har golfklubbene ulike kontingentkategorier, og flere har også egne kategorier eller ordninger for deltakere i GGG. 17 % oppgir at de ikke har kontingentkategorier som muliggjør deltakelse for alle. Totalt oppgir klubbene at 77 nye deltakere har blitt medlemmer i 2018.



Oppfølging fra NGF

Oppfølging av klubbene foregår via e-post og telefon, samt enkelte klubbesøk. I tillegg har vi en årlig høstsamling som et viktig kontaktpunkt. Noen klubber har vi tett kontakt med, mens andre er mer perifere, noe som kan påvirke hvordan klubbene oppfatter oppfølgingen. Generelt er klubbene godt fornøyd, men minst fornøyd er de med den økonomiske støtten, samt samlingen for ressurspersoner (Figur 5). NGF bruker om lag et halvt årsverk på GGG.

FIGUR 5 KLUBBENES FORNØYDHET MED NGF
1 er veldig lite fornøyd og 6 er veldig godt fornøyd.

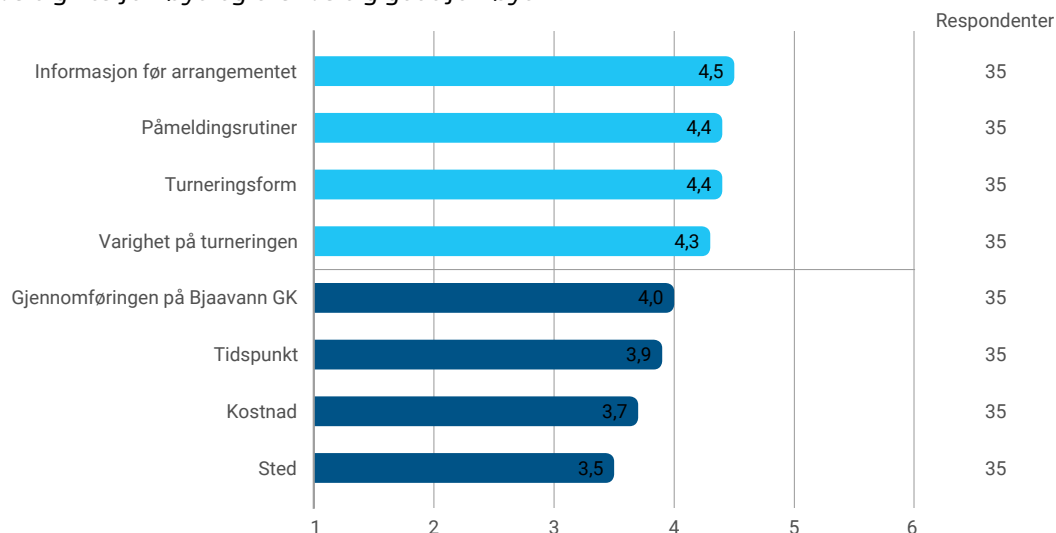


Golf – Grønn Glede Open

Golf – Grønn Glede Open (GGG Open) er en turnering for deltakere og ledsagere i GGG, og årets turnering ble spilt på Bjaavann GK 2.september med 20 lag/70 spillere. Spillerne i årets turnering representerte klubbene Bjaavann, Drøbak, Ognå, Asker, Molde, Nøtterøy, Borre, Jæren og Bjørnefjorden.

Det er mange klubber i GGG som aldri har deltatt på, eller har noe forhold til, GGG Open, og da blir det vanskelig å svare på hvor fornøyd man er med dette tilbudet. Tidspunkt, kostnad og sted er det man er minst fornøyd med, og dette sammen med at deltakerne ikke hadde lyst eller ikke har nådd et nødvendig nivå, er oppgitt som grunner til at man ikke har deltatt i turneringen.

FIGUR 6 KLUBBENES FORNØYDHET MED GGG OPEN.
1 er veldig lite fornøyd og 6 er veldig godt fornøyd.



Når det gjelder GGG Open 2020 svarer 46 % av klubbene at de ønsker å delta. Avgjørende for deltakelse er de samme punktene som nevnt over.



Oppsummering

GGG klubbene rekrutterer deltakere fra målgrupper som i stor grad ikke ville kommet til golfen av seg selv, og synliggjør golf som en helsefremmende aktivitet som passer for alle. For mange handler ikke deltakelse kun om å være fysisk aktiv, men gir en arena for å være sosial og omgås venner.

Klubbenes gode oppfølging gjør at deltakerne blir i golfen over tid, og flere er mer fysisk aktiv etter at de ble med i GGG sammenlignet med før. GGG er en bidragsyter i det lokale folkehelsearbeidet!

VEDLEGG 1: OVERSIKT OVER DELTAKERKLUBBER 2019

KLUBB	MÅLGRUPPER ⁴	ANTALL DELTAKERE	NYE DELTAKERE
Arendal og Omegn GK	ADHD, UTV	15	4
Asker GK	R, M, F, UTV, D, ADHD, B, UTV, U	40	10
Askim GK	R	10	19
Atlungstad GK	Oppstart 2020	-	-
Ballerud GK	K	Ikke svart	Ikke svart
Bjaavann GK	R, M	20	2
Bjørnefjorden GK	HL	16	0
Borre GK	ADHD, UTV, U, Andre	25	3
Bærum GK	B, Andre	42	40
Drammen GK	UTV	5	1
Drøbak GK	K, HL, R, M, D, B, UTV, H, U	40	10
Ekholtbruket GK	M	10	0
Elverum GK	K, HL, U, D, Andre	27	4
Gjerdrum GK	K, HL, D, B	20	2
Grenland og Omegn GK	R, M, U	8	8
Grønmo GK	HL, R, UTV	12	4
Hakadal GK	UTV	5	2
Hallingdal GK	M, D, U	4	0
Hauger GK	UTV	6	2
Husøy GK	R, M	20	7
Hvam GK	R, B, UTV	8	1
Jæren GK	K, HL, R, M, D, B, UTV, U, Andre	19	1
Kjekstad GK	K, M, UNG, B, U	25	15
Kongsvingers GK	K, HL, M, D, ADHD, B, UTV, U,	144	-
Kragerø GK	R, M	15	15
Kristiansund og Omegn GK	Ikke rapportert		
Molde GK	M, U, Andre	11	0
Mørk GK	Ikke aktivitet	-	-
Nordhaug GK	K, HL, R, M, D, U	19	3
Nøtterøy GK	K, HL, M, UNG, B, H, S, U	30	7
Ogna GK	HL, R, M, UNG, U	12	2
Re GK	Ikke rapportert		
Romerike GK	K, HL, D, B, U, Andre	23	1
Salten GK	K, M	8	2
Soon GK	B, U, Andre	150	0
Sotra GK	K, HL, M, U, D, Andre	36	10
Stiklestad GK	B	Ikke svart	Ikke svart
Tingvoll GK	HL, M	6	6
Valdres GK	D, UNG, B, U	25	15
Vestfold GK	H	11	11
Ålesund GK	M, D, B, Andre	9	9
SUM		876	216

4) (K) Kreftrammede, (HL) Hjerte og lungesyke, (R) Rusproblemer, (M) Mentale helseproblemer, (UNG) Utsatt ungdom, (D) Diabetes, (F) Funktionshemmede, (U) Uføretrygdde, langtids sykemeldte, (ADHD), (UTV) Utviklingshemmede, (B) Bevegelseshemmede, (H) Hørselshemmede, (S) Synshemmede, Andre.

VEDLEGG 2: MÅLGRUPPER

I dette vedlegget er det gjort en svært kort oppsummering vedrørende de ulike målgruppene hos våre samarbeidspartnere Kreftforeningen, Diabetesforbundet, LHL og Mental Helse.

Kreftforeningen

Aktivitet i klubb

11 klubber har hatt deltakere fra målgruppen kreftrammede og pårørende. Klubbene hadde totalt 355 deltakere, men alle jobber med flere målgrupper og vi har ikke kunnskap om hvor mange av deltakere som er fra målgruppen.

Salten GK trekker fram at de har et tett samarbeid med Vardesenteret i Bodø, og tilbyr trening og lav medlemskontingent til kreftrammede og pårørende som bruker Vardesenteret. Kjekstad GK har en egen treningsgruppe i samarbeid med Brystkreftforeningen.

Deltakere

12 personer fra målgruppen (9 kvinner og 3 menn) svarte på årets deltakerundersøkelse:

- Deltakerne representerer 5 GGG klubber.
- 3 er ny fra 2019.
- 7 ønsker å fortsette med golf. 4 vet ikke. En har ikke svart.
- Tre av deltakerne oppgir å ha blitt rekruttert gjennom Brystkreftforeningen.

Deltakere har svart følgende på spørsmål om hva som motiverer dem til å trene/spille golf:

«Ha en fast aktivitet med likesinnede. Ute i frisk luft i fine omgivelser med trivelige ledere og likemenn/-kvinner. Hyggelig, positivt samvær/aktivitet alle kan få ti på eget nivå.»

«Komme meg ut. Prøve noe jeg mestrer dårlig. Treffe og prate med nye mennesker.»

«Sosialt samvær. Bedre helse.»

Diabetesforbundet

Aktivitet i klubb

11 klubber har hatt deltakere fra Diabetesforbundets målgruppen. Totalt har klubbene hatt 351 deltakere, men alle har hatt flere målgrupper og vi har ikke kunnskap om antall deltakere fra målgruppen.

I samarbeid med klubbene ble det invitert til åpne dager i 19 GGG klubber, samt at NGF deltok på Diabetesforbundets landsmøte med stand og informasjon. Dessverre var oppmøte på de åpne dagene svært dårlig, men vi opplevde på landsmøtet at mange hadde fått med seg informasjonen og var interessert i vårt arbeid. Jæren GK nevner i rapporten at de har avtalt oppfølging med det lokale diabeteslaget før neste sesong.

Deltakere

8 personer fra målgruppen svarte på årets deltakerundersøkelse:

- Deltakerne representerte 5 GGG klubber.
- Alle ønsker å fortsette med golf!

Deltakere har svart følgende på spørsmål om hva som motiverer dem til å spille/trene golf:

«Moro, sosialt, god trim. God aktivitet for en med diabetes.»

«Gode venner og godt miljø. Og at jeg merker at jeg bedrer livskvaliteten og gjør noe meningsfylt.»

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

Aktivitet i klubb

12 klubber rapporterer å ha hatt deltakere fra LHLs målgruppe. Totalt har klubbene hatt 368 deltakere, men med unntak av en klubb har alle flere målgrupper og vi har ikke kunnskap om hvor mange av deltakere som er fra målgruppen. Det er flere GGG klubber som samarbeider godt med LHLs lokallag, og flere får også økonomisk støtte lokalt fra LHL.

Deltakere

27 personer fra målgruppen (1 kvinner og 26 menn), svarte på årets deltakerundersøkelse:

- Deltakerne representerte 9 GGG klubber.
- 2 er ny i 2019, og en oppgir å ha blitt rekruttert gjennom en brukerorganisasjon.
- 22 ønsker å fortsette med golf. 5 har ikke svart.

Deltakere har skrevet følgende om hva som motiverer dem til å spille/trene golf:

«Det er gøy når vi får gå ut på bane for å spille. Det er også gøy å lære noe nytt. Sosialt fellesskap. Det får dagene (dvs. kveldene) til å gå.»

«Gode venner og et godt miljø. Og at jeg merker at jeg bedrer livskvaliteten og gjør noe meningsfylt.»

Mental Helse

Aktivitet i klubb

19 klubber rapporterer å ha hatt deltakere fra Mental Helses målgruppe. Klubbene har totalt hatt 472 deltakere, men med unntak av en klubb har alle hatt flere målgrupper og vi har ikke kunnskap om hvor mange av deltakere som er fra målgruppen. Personer med mentale helseproblemer er den målgruppen som flest klubber har et tilbud til og flere har denne som sin hovedmålgruppe. Mange har gode samarbeidspartnere lokalt.

Deltakere

27 personer fra målgruppen (4 kvinner og 23 menn), svarte på årets deltakerundersøkelse:

- Deltakerne representerte 11 GGG klubber.
- 3 av deltakerne er ny av året.
- 24 ønsker å fortsette med golf. 3 har ikke svart.

Deltakere har svart følgende om hva som motiverer dem til å spille/trene golf:

«Komme meg ut av leiligheten og få frisk luft og bevege meg. Og bygge opp mine sosiale egenskaper som jeg har mistet.»

«Være ute, ha et sosialt liv. Være i bevegelse. Kjenne mestring. Stolthet over at jeg har fått til et bra slag eller noe jeg har jobbet for å mestre.»

«Mestringsfølelse, være ute i flott natur, mentalt og fysisk velvære. Morsomt. Fredelig, avstressende og godt sosialt samvær. Stor betydning i min tilværelse.»