Golf
grønn glede

GOLF – GRØNN GLEDE

RAPPORT 2020

Norges Golfforbund

Innledning

Gjennom 16 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 fysisk aktive etter egne forutsetninger og ønsker, samtidig som det sosiale ivaretas. Fokus er på helse, samt at alle kan delta.

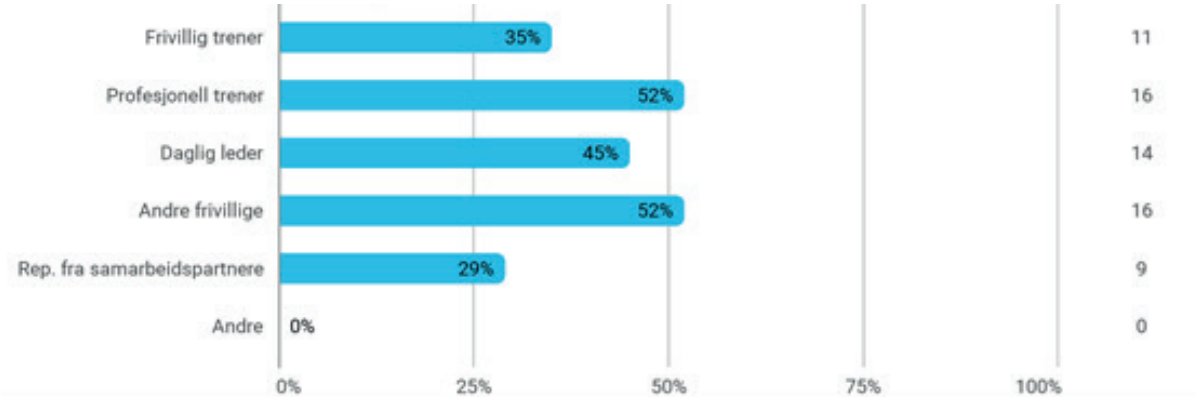
Målsettingen til GGG er økt fokus på golf i en helsefremmende sammenheng, samt gjøre golf kjent som en aktivitet som kan drives av alle.

GGG skal:

- *Rekruttere nye målgrupper til golf.*
- *Motivere deltakerne til å komme i jevnlig fysisk aktivitet.*
- *Spre glede!*

Denne rapporten baserer seg på deltakerklubbenes aktivitets-rapporter for 2020, samt en deltakerundersøkelse.

FIGUR 3 HVEM I KLUBBEN SOM HAR VÆRT INVOLVERT I GGG



Generelt er deltakerne svært godt fornøyd med oppfølgingen de får i klubbene, men det er også noen få som kommenterer at oppfølgingen kunne vært tettere, at de har liten medbestemmelse og at de ønsker seg flere treningstimer med fokus på enkeltelementer.

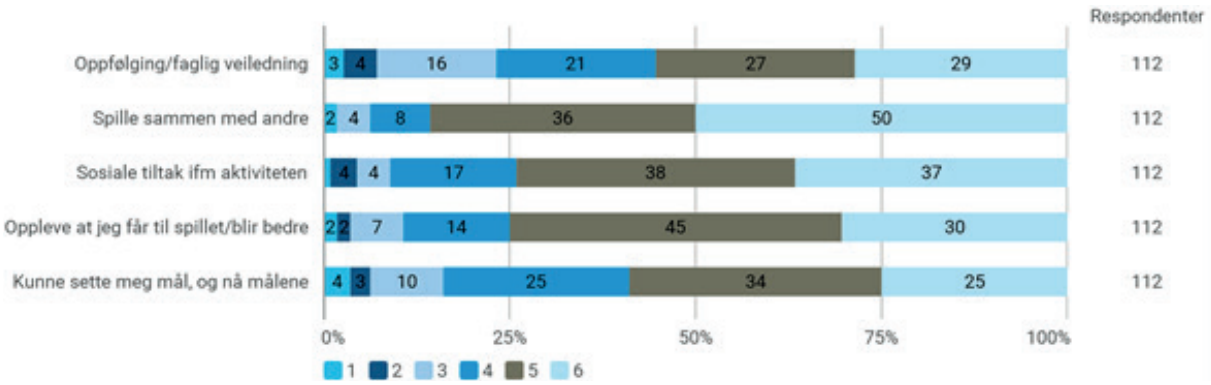
Rekruttering

Rekruttering av deltakere er noe mange klubber trekker fram som en utfordring. Erfaring viser at personer med funksjonsnedsettelser ikke strømmer til golfen, og terskelen for å delta er større enn hos folk flest. Totalt har klubbene fått 186 nye deltakere i 2020, hvorav 55 har meldt seg inn i klubb.

Både klubb- og deltakerundersøkelsen viser at deltakerne primært rekrutteres gjennom samarbeidspartnere som bl.a. er ulike kommunale instanser, interesse-/pasientorganisasjoner og institusjoner, samt gjennom deltakernes egne nettverk. Noen få nevner også media, sosiale media, annonsering og klubbens hjemmeside. 55 % av klubbene oppgir at de har lokale samarbeidspartnere. Samarbeidet går stort sett ut på synliggjøring av aktivitet og rekruttering, og i noen tilfeller også økonomisk bidrag. Grunnet korona, og at mange organisasjoner har innstilt mesteparten av sin virksomhet, har rekruttering vært ekstra vanskelig i år. Nytt i år er at flere klubber nevner transport til golfbanen som en utfordring, noe som også påvirker rekruttering.

98 % av deltakerne som har svart på undersøkelsen kommer til å fortsette med golf. 2 % er usikker. Deltakerne fikk spørsmål om hva som er viktig for dem for å fortsette med golf, og viktigst for flest er spill sammen med andre (figur 4; 1 er ikke viktig og 6 er svært viktig).

FIGUR 4 HVA ER VIKTIG FOR AT DU SKAL FORTSETTE MED GOLF



Svart av deltakere på spørsmål om det er andre ting som er viktig for at de skal fortsette med golf:

- *At jeg klarer å sette grenser til meg selv og gå av banen når jeg må. Ikke nødvendigvis fulle runder. At kamerater er tålmodige og vet jeg ikke får til like bra som før. At jeg fremdeles har førerkort og kommer meg til golfbanen.*

- *Gleden ved å være i aktivitet og naturen rundt banene, samt mine golfvenner.*

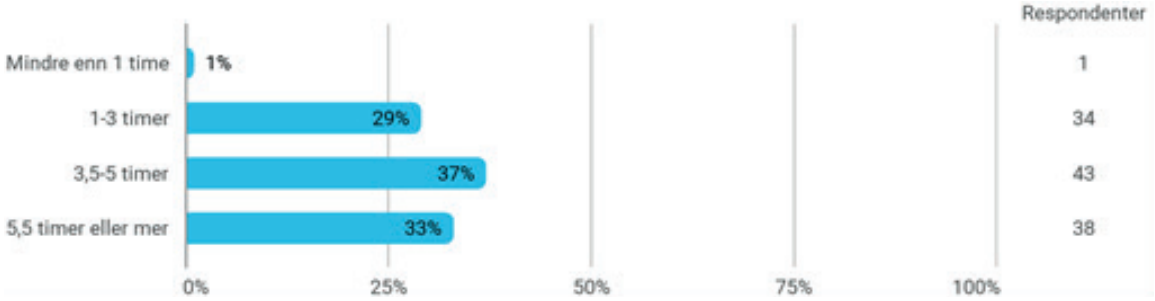
- *Særlig dette med å få trent meg opp igjen så godt det lar seg gjøre, etter skader og to ryggoperasjoner. Jeg er veldig plaget av både nakkesmerter og rygg-/isijassmerter og har behov for noe fysisk og moro/hyggelig for å klare flere timer på en dag med fysisk trening. Da er golf kanskje det eneste som jeg kommer på som passer meg, også at det foregår ute i naturen. Også behovet for å lære noe nytt, interessant og morsomt, som er så «trivelig» at man orker å presse seg i mange timer med fysisk trening, i en smertefull kropp.*

Fysisk aktivitet og motivasjon

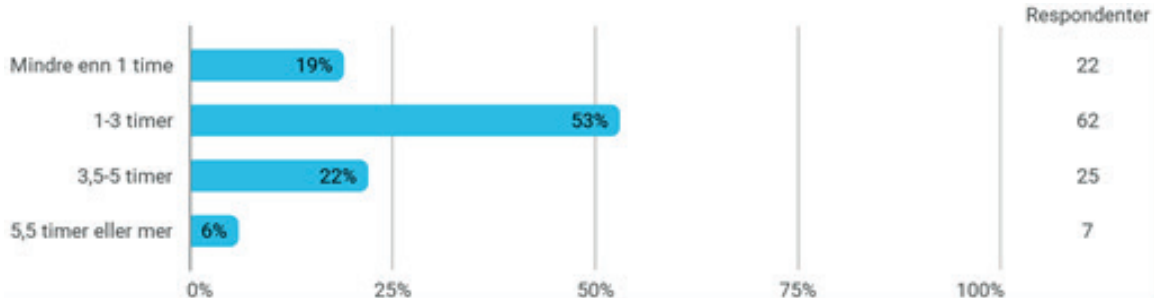
Samtidig som vi vet at jevnlig fysisk aktivitet gir en rekke positive helseeffekter, vet vi også at personer med funksjonsnedsettelse er i langt mindre aktivitet enn andre i samme aldersgruppe. Vi vet også at personer med et lavt fysisk aktivitetsnivå vil oppnå store helsegevinster hvis de blir regelmessig fysisk aktive. Myndighetenes anbefalinger for voksen er minimum 150 min med moderat intensitet eller 75 min med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon. Golf en idrett som passer godt i forhold til myndighetenes anbefalinger. I løpet av en 18-hulls golfrunde går man ca. 11 km og en runde golf vil kunne bedre kondisjon, virke positivt på kolesterol-nivået 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[2] (figur 5). Før oppstart i GGG var dette tallet 28 % (figur 6). Deltakere i GGG er fysisk aktiv også på andre områder, men 60 % er fysisk aktiv med golf i 3,5 timer eller mer per uke (figur 7).

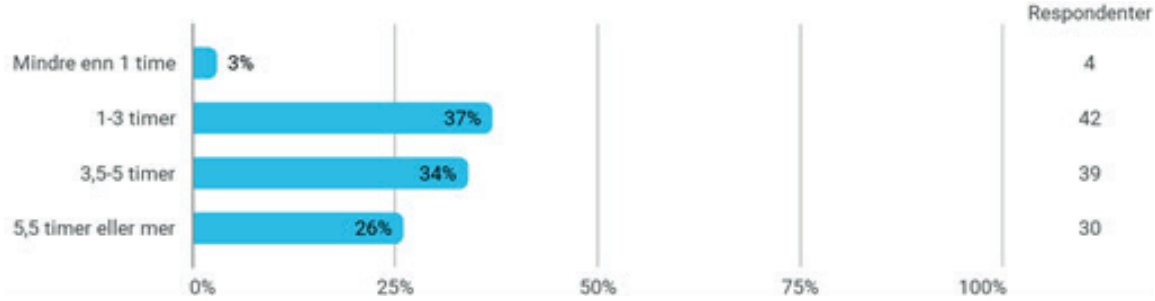
FIGUR 5 DELTAKERNES FYSISKE AKTIVITETSNIVÅ



FIGUR 6 DELTAKERNES FYSISKE AKTIVITETSNIVÅ FØR DE BLE MED I GGG



FIGUR 7 DELTAKERNES FYSISKE AKTIVITETSNIVÅ MED GOLF



2) *I 2014 kom helsedirektoratet med nye anbefalinger for fysisk aktivitet. For å kunne sammenligne over tid har vi i våre spørsmål valgt å ha grensen på den gamle anbefalingen, dvs minst 3,5 timer fysisk aktivitet i uken.*

Deltakerne ble oppfordret til å skrive en fritekst om hva som motiverer dem til å trene/spille golf, og et aspekt som går igjen hos veldig mange er det sosiale; sosialt fellesskap, treffe (nye) mennesker, bygge relasjoner, treffe venner, fellesskap o.l. Andre ting som blir trukket fram er at det er god trening, det er bra for helsa, man er ute i naturen og i frisk luft, at man utvikler seg og opplever mestring, man lærer noe nytt/utfordrer seg selv og ikke minst at det er morsomt.

Utsagn fra deltakerne i forhold til hva som motiverer til å trene/spille golf:

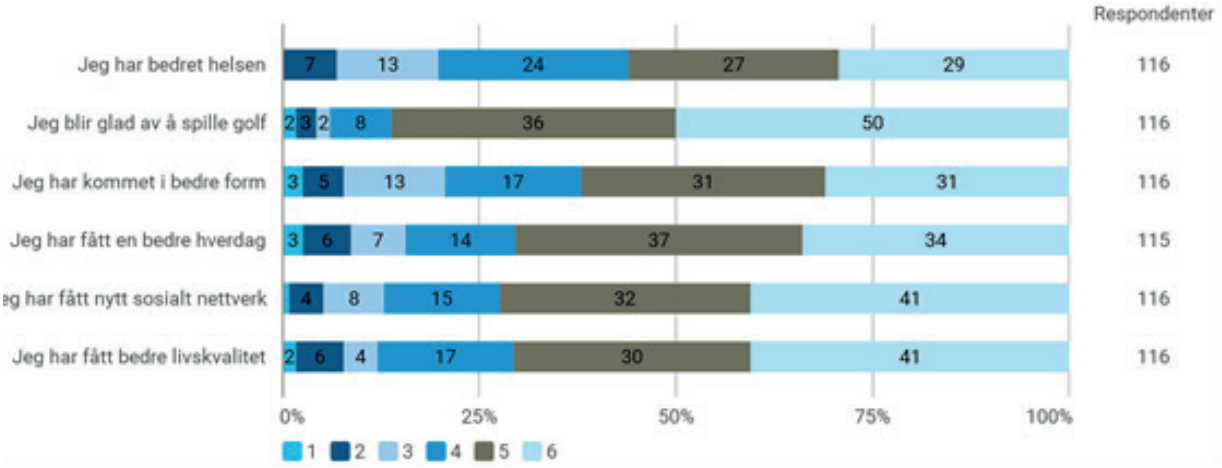
- *Golf var en stor del av livet mitt før jeg ble alvorlig syk og mistet min kone og 3 barn i en bilulykke og gleden ved igjen og kunne spille er utrolig. Grønn glede har gitt meg tilbake gleden ved livet. Tusen takk.*

- *En mestringsfølelse. Var skeptisk, men ble positivt overrasket. Mye takket være en fantastisk flott fadder/instruktør.*

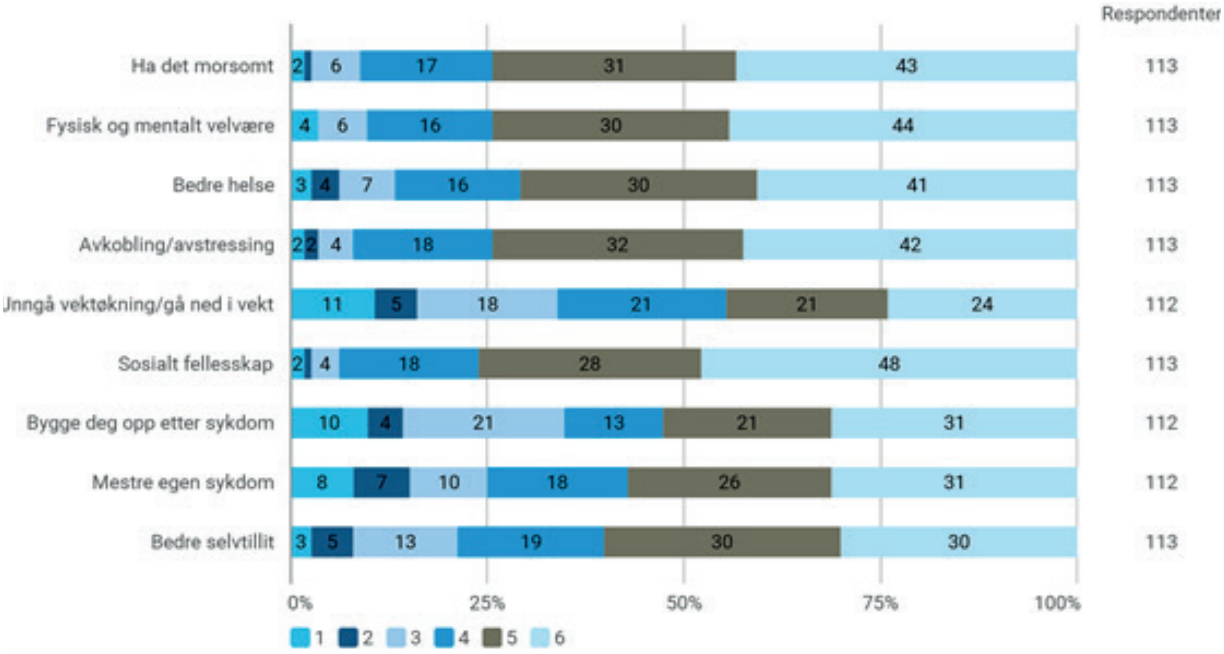
- *Får brukt kroppen til noe morsomt. Møter mange nye mennesker. Utvidet nettverk. Bedre utbytte av dagen. Lærer nye ting på en enkel måte. Ingen kjedelige dager lenger. Møtes også i andre situasjoner.*

- *Det er sosialt, interessant, utfordrende, gleden over å treffe andre som kanskje bare har golfen, og vite at en er en del av det for de og for meg selv. Spiller golf utenom GGG, og har da samme muligheter som alle andre til å bruke banen og å være inkludert.*

Deltakerne ble også bedt om å vurdere hvor godt noen påstander stemmer for dem. Høyest har deltakerne vektet at de blir glade av å spille golf, og lavest at de har bedret helsen (Figur 8: 1 ikke stemmer og 6 stemmer).



Et annet spørsmål deltakerne fikk var hvor viktig enkelte aspekter har vært for dem i forhold til deltakelse i GGG. Høyest har deltakerne vektet det sosiale fellesskapet, og lavest det å unngå vektøkning/gå ned i vekt. (Figur 9; 1 stemmer ikke og 6 stemmer).



Økonomi

GGG er i 2020 finansiert gjennom midler fra Norges idrettsforbund, Lyberg & Partnere, Helsedirektoratet, Viken Fylkeskommune og enkelte idrettskretser. NGF bidrar også med egne midler. Midlene benyttes først og fremst til aktivitetsmidler til klubber og GGG Open.

Deltakerklubbene i GGG tildeles aktivitetsmidler fra NGF etter søknad, en støtte som har gått ned de siste årene. Dette gjenspeiles i at økonomisk støtte er det området hvor klubbene er minst fornøyde med NGF. I tillegg trekker flere klubber fram forutsigbar økonomi som det viktigste for å lykkes med GGG, samt at flere nevner at økonomi er den største utfordringen. Det er også viktig for mange deltakere at kostnaden ved deltakelse er lav.

Det er et viktig prinsipp i GGG at terskelen for deltakelse skal være lav, noe som inkluderer at det skal være billig å delta og at man ikke skal måtte kjøpe eget utstyr. Kostnaden for den enkelte deltaker varierer mellom klubbene, og til tross for at NGF anbefaler at aktiviteten ikke skal være gratis er det en rekke klubber som har GGG som et gratistilbud. Deretter varierer det noe i form at lav kostnad så lenge de er en del av GGG, en egen kontingentkategori og for en del en trinnvis økning mot målet at deltakerne skal bli medlemmer i klubben på samme vilkår som andre medlemmer.

Svart av klubber på spørsmål om kostnad ved deltakelse:

- *Det koster ingenting. Vi stiller med utstyr og frivillige. Vi har lagt oss på 0 terskel slik at vi kan tilby spilling og sosialt til enkeltmennesker og grupper som normalt ikke ville ha spilt golf, og oppdaget gleden ved mestringen, sosiale og felles tilhørighet/plattform GGG er. GGG'erne får egen og lavere kontingent neste sesong pluss tilbud om medlemskap. I år fikk de tilbud om fritt spill ut sesongen for 1000,- men vi er nøye med å si at medlemskap ikke er forutsetning, men kan være en god mulighet for dem som vil spille og trene på eget initiativ. Låneutstyr er viktig.*

- *Deltakerne betaler kr 100 per gang til baneselskapet for spill og kaffe/vafler. Klubben dekker utgifter til pro, utstyr, turnering o.l. De som ønsker å ta VTG betaler ingenting, men må delta 6 ganger på GGG og ta teorimodulen som e-læring. De som velger å bli medlem betaler medlemsavgift kr 1500,-.*

- *År 1 – gratis. År 2 – 1000 kr, men det praktiseres meget lempelig. Langsiktig mål er å få dem inn som vanlig betalende medlemmer, men det utøves skjønn.*

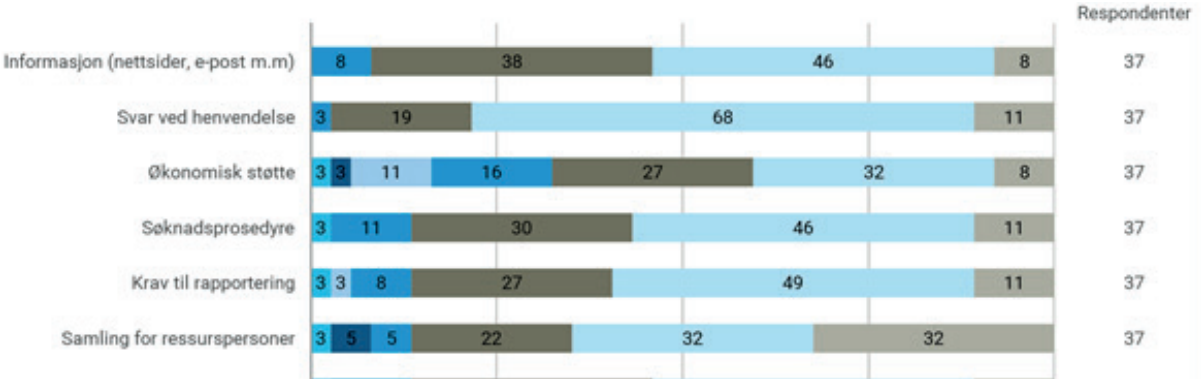
48 % av klubbene har ekstern finansiering, dvs. finansiering ut over aktivitetsmidlene de får i støtte fra NGF. Disse midlene kommer fra legater, stiftelser, frivillige organisasjoner, kommuner, LHL lokallag, DPS, NAV, Helsedirektoratet, sponsorer og idrettsråd. I tillegg bidrar klubbene selv bl.a. i form av gratis rangeballer og spill på banen til redusert pris, arbeidstimer fra ansatte og mange frivillighetstimer.

Oppfølging fra NGF

97 % av deltakerklubbene ønsker å være en del av GGG også i 2021, mens 3 % ikke vet. Dette tolkes som et tegn på at klubbene på generelt grunnlag er tilfredse med å være en del av GGG og at de premissene NGF tilbyr for deltakelse er akseptable. Oppfølging av klubbene foregår via e-post og telefon, og i 2020 er det gjennomført et klubbesøk. Noen klubber har vi hatt tett kontakt med over flere år, mens andre er mer perifere, noe som kan påvirke oppfølgingen. Det er ønskelig å gjennomføre flere klubbesøk, og da spesielt til klubber som vi ikke kjenner så godt.

Generelt er klubbene godt fornøyd med oppfølgingen fra NGF, men økonomisk støtte er det område hvor de er minst fornøyde (figur 10). For å gjøre arbeidet med markedsføring og rekruttering enklere, ønsker klubbene mer felles informasjon på nettsider, men også gjennom media og gjennom samarbeidsorganisasjoner sentralt til deres lokale ledd.

FIGUR 10 HVOR FORNØYD KLUBBENE ER MED NGF I FORHOLD TIL UTVALGTE OMRÅDER



Golf – Grønn Glede Open

GGG Open er en årlig turnering for deltakere og ledsagere i GGG, og turneringen spilles valgfritt over 9 eller 18 hull. Årets turnering ble spilt 31.august på Hauger GK, og det var 12.gang turneringen ble arrangert.

Grunnet pandemien var det usikkert om vi kunne gjennomføre turneringen, men istedet ble det rekorddeltakelse med 33 lag og 116 spillere. Flere hadde ønsket å delta, men grunnet restriksjoner for bruk av golfbiler kunne vi tilby bil til kun 12 spillere. Behovet var mer enn det dobbelte. Korona var også grunnen til at vi droppet premieutdeling og felles bespisning etter endt spill, og oppfordret spillerne til å dra hjem etter hvert som de avsluttet runden.

Tilbakemeldingene fra klubber og deltakere er at Hauger GK er en svært krevende bane, og at man med fordel kan velge en enklere bane til GGG Open. Dette går både på at banen er lang og kupert. Det burde også vært flere biler, og det var flere som måtte melde avbud da de ikke fikk bil. Spillformen var en kombinasjon av Mexican og Texas Scramble, og det er flere tilbakemeldinger på at turneringsreglene ikke ble fulgt. Mexican Scramble er en ny variant i GGG Open, og det er tydelig at informasjonen ikke har vært god nok. Ut over det er GGG Open et populært tiltak, og spillerne setter pris på å møte GGG'ere fra andre klubber.

Sagt av deltakere om GGG Open 2020:

- *Savnet kanskje å spille GGG Open på en mindre utfordrende bane. Men var morsomt og frister til gjentakelse.*
- *Veldig hyggelig og godt gjennomført program. En veldig hyggelig dag! Muligheten til golfbil var avgjørende til at jeg kunne delta.*
- *Fortsett med det. I år var jeg på min 10 tur. Jeg elsker golf og disse turer, det er årets høydepunkt.*
- *I år var det en tung bane med tanke på at mange av deltagerne har fysiske utfordringer.*

Oppsummering

2020 har vært er krevende år og selv om golf som idrett har kommet positivt ut av situasjonen, er det flere klubber som av årsaker relatert til korona ikke har klart å gjennomføre aktiviteten. Rekruttering har vært vanskelig og klubbene har i stor grad fokusert på å gi et godt tilbud til de som allerede er en del av GGG. Klubbene har forholdt seg til de til enhver tid gjeldende regler for smittevern, noe som har ført til ekstra arbeid.

GGG klubbene klarer likevel å rekruttere deltakere fra målgrupper som i stor grad ikke ville kommet til golfen av seg selv, og de synliggjør golf som en helsefremmende aktivitet som passer for alle. For de fleste handler ikke deltakelse kun om å være fysisk aktiv, men at golf og GGG gir en arene for å være sosial og omgås venner. Dette er et svært viktig for mange deltakere.

Deltakere i GGG blir i golfen over tid, noe som vi tror skyldes klubbenes gode oppfølging. GGG-aktiviteten foregår i gruppe og er satt i et system med ressurspersoner og et nettverk for oppfølging. Deltakerne er mer fysisk aktiv etter at de ble med i GGG sammenlignet med før, og GGG er en bidragsyter i det lokale folkehelsearbeidet.

GGG Open er et populært tiltak som både klubber og deltakere ønsker, men bør legges til klubber med enkle og lettgåtte baner. Turnerings-reglene må også være kommunisert til og forstått av spillerne.

VEDLEGG 1: OVERSIKT OVER DELTAKERKLUBBER 2020

Klubb	MÅLGRUPPER[4]	ANTALL	NYE
Arendal og Omegn GK	Ikke aktivitet	-	-
Asker GK	R, P, UTV, B, UTV, U	35	20
Askim GK	R	10	10
Atlungstad GK	Andre	9	0
Ballerud GK	Ikke rapportert	-	-
Bjaavann GK	R, P, Andre	20	7
Bjørnefjorden GK	HL	15	0
Borre GK	K, B, U	13	3
Bærum GK	Ikke aktivitet	-	-
Drammen GK	UTV	5	1
Drøbak GK	K, HL, R, P, D, B, UTV, H, U	28	5
Ekholtbruket GK	R, P	12	4
Elverum GK	K, HL, D, Andre	35	21
Gjerdrum GK	K, HL, D, B	22	3
Grenland og Omegn GK	R, P, UNG	6	6
Grønmo GK	R, UTV	9	2
Hakadal GK	Ikke aktivitet	-	-
Hauger GK	UTV	3	0
Husøy GK	R	15	5
Hvam GK	Ikke rapportert	-	-
Jæren GK	K, HL, R, P, D, UNG, B, UTV, U, An-	22	2
Kjekstad GK	K, R, P, U	31	14
Kongsvingers GK	K, HL, P, D, B, U	18	0
Kragerø GK	R, P	18	8
Kristiansund og Omegn GK	UNG, UTV, Andre	42	0
Molde GK	R, P, U, Andre	10	0
Mørk GK	P, UNG, Andre	33	33
Nordhaug GK	HL, P, D, B, H, U, Andre	16	12
Nøtterøy GK	R, P, B, U	25	8
Ogna GK	HL, R, P, U	10	3
Re GK	Ikke aktivitet	-	-
Romerike GK	K, HL, P, D, U	21	0
Salten GK	K	11	0
Soon GK	K, B, Andre	70	0
Sotra GK	HL, R, P, UNG, B, H, Andre	17	6
Stiklestad GK	B	6	0
Tingvoll GK	Ikke aktivitet	-	-
Valdres GK	U	5	4
Vestfold GK	Ikke aktivitet	-	-
Ålesund GK	K, R, P, D, U	20	9
Totalt		612	186

3) (K) Kreftrammede, (HL) Hjerte og lungesyke, (R) Rusproblemer, (P) Psykiske helseproblemer, (UNG) Utsatt ungdom, (D) Diabetes, (F) Funksjonshemmede, (U) Uføretrygdede, langtidssykemeldte, (ADHD), (UTV) Utviklingshemmede, (B) Bevegelseshemmede, (H) Hørselshemmede, (S) Synshemmede, Andre.

VEDLEGG 2: MÅLGRUPPER

I dette vedlegget er det gjort en kort oppsummering for målgruppene til våre samarbeidspartnere.

Diabetesforbundet

Aktivitet i klubb

Åtte klubber rapporterer at de har hatt deltakere fra Diabetesforbundets målgruppe. Totalt har klubbene hatt 182 deltakere, men alle har hatt flere målgrupper og vi har ikke kunnskap om antall deltakere fra målgruppen. En planlagt landsomfattende åpen dag i GGG klubbene ble avlyst på grunn av koronapandemien.

Deltakere

12 menn fra målgruppen svarte på deltakerundersøkelsen:

- Deltakerne representerte seks GGG klubber.
- 75 % er fysisk aktiv i 3,5 timer eller mer per uke slik at de blir svett/andpusten. Før de ble med i GGG var prosentandelen 33 %.
- 91 % ønsker å fortsette med golf, 9 % er usikker.
- Deltakelsen i GGG aktiviteten har i liten grad vært påvirket av pandemien.

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

- *Fysisk aktivitet, sosialt, slå flere gode treff.*
- *Får brukt kroppen til noe morsomt. Møter mange nye mennesker. Utvidet nettverk. Bedre utbytte av dagen. Lærer nye ting på en enkel måte. Ingen kjedelige dager lenger. Møtes også i andre situasjoner.*
- *God trening og godt sosialt fellesskap.*

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

Aktivitet i klubb

10 klubber rapporterer å ha hatt deltakere fra LHLs målgruppe. Totalt har klubbene hatt 204 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.

Deltakere

33 personer fra målgruppen (5 kvinner og 28 menn), svarte på årets deltakerundersøkelse:

- Deltakerne representerte ni GGG klubber.
- 60 % er fysisk aktiv i 3,5 timer eller mer per uke slik at de blir svett/andpusten. Før de ble med i GGG var prosentandelen 31 %.
- 97 % ønsker å fortsette med golf, mens 3 % er usikker.
- Deltakelse i GGG har i liten grad vært påvirket av koronapandemien. Deltakerne har tatt forholdsregler, og opplever at klubbene har fulgt retningslinjer for smittevern.
- En svarer at han ikke har deltatt i GGG i på grunn av korona.

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

- *Golf var en stor del av livet mitt før jeg ble alvorlig syk og mistet min kone og 3 barn i en bilulykke og gleden ved igjen og kunne spille er utrolig. Grønn glede har gitt meg tilbake gleden ved livet. Tusen takk.*
- *En mestringsfølelse. Var skeptisk, men ble positivt overrasket. Mye takket være en fantastisk flott fadder/instruktør.*
- *Godt å være ute i naturen. Godt å føle mer og mer mestring.*
- *God trening og godt sosialt fellesskap.*
- *Vedlikehold av kroppsbeherskelse, konsentrasjon og bevegelighet.*
- *På grunn av korona virus, syntes jeg det har vært deilig og holde på med utendørs aktiviteter.*

Mental Helse

Aktivitet i klubb

17 klubber rapporterer å ha hatt deltakere fra Mental Helses målgruppe. Klubbene har totalt hatt 342 deltakere, men alle klubbene har hatt flere målgrupper og vi har ikke kunnskap om hvor mange av deltakere som er fra målgruppen. Personer med psykiske helseproblemer er den målgruppen som flest klubber har et tilbud til, og mange har gode samarbeidspartnere lokalt.

Deltakere

16 personer fra målgruppen (2 kvinner og 14 menn), svarte på deltakerundersøkelsen:

- Deltakerne representerte 8 GGG klubber.
- 73 % er fysisk aktiv i 3,5 timer eller mer per uke slik at de blir svett/andpusten. Før de ble med i GGG var prosentandelen 13 %.
- Alle ønsker å fortsette med golf.
- Deltakelse har i liten grad blitt påvirket av pandemien, og klubber og deltakere har tatt hensyn til smittevernreglene. En påpeker at det har vært svært positivt å få spille golf.

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

- *Det er sosialt, interessant, utfordrende, gleden over å treffe andre som kanskje bare har golfen, og vite at enn er en del av det for de og for meg selv. Spiller golf utenom GGG, og har da samme muligheter som alle andre til å bruke banen og å være inkludert.*
- *Få tilbake et innhold i livet, inkl fellesskap/samværet med mange andre hyggelige «kolleger» og ledere. Utfordringen med å lære seg noe nytt, mestringsfølelsen og gleden av å bli bedre i en aktivitet. Jeg har veldig stor glede av å være ute i flott natur, stresse ned og koble av. Jeg har i 12 år, siden jeg ikke klarte å stå i jobb lenger, hatt veldig vanskelig med å fylle nærmest en hel dag, ofte to ganger i uken med fysisk aktivitet, mest pga. smerter. Golf spillet og gleden av å være sammen med hyggelige venner gjør det lettere å klare dette, til tross for kroniske smerter. Det blir ofte hviledager mellom golfdagene. Det må til for at ikke kroppen havarerer helt. Jeg synes det er en flott balanse mellom hva jeg tåler og restitusjon. Mulighet til å stå over en dag, hvis jeg har for mye smerter uten at det går utover andre eller meg selv. Jeg har stor glede av å lære meg noe helt nytt, det gir adskillig bedre livskvalitet.*
- *Jeg opplever mestring samtidig som det er utfordrende. Kombinasjonen gir meg spenning.*
- *Bli frisk.*
- *Sosialt samvær og gøy.*