

SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE

Undersøgelse af inklusion af mennesker med usynlige handicap i fritidstilbud

Mie Maar Andersen & Karla Borup
Videnscenter om handicap
November 2025



Videnscenter
om handicap

SPJDERNE



Med støtte fra



TrygFonden

INDHOLD

1	Indledning & fakta	s. 3
2	Baggrundsdata	s. 6
3	Solsikken i fritidslivet	s. 7
4	Årsager til at starte og stoppe	s. 8
5	Potentialer for fortsættelses og opstart	s. 9
6	Klædt på til inklusion?	s. 10
7	Den gode fritidsoplevelse ifølge mennesker med usynlige handicap	s. 11
8	Den gode fritidsoplevelse ifølge aktivitetsansvarlige	s. 12
9	Sammenfatning af 'den gode fritidsoplevelse'	s. 13
10	Skal alt være for alle?	s. 14
11	Om projektet	s. 15
12	Metodisk fremgangsmåde	s. 16



1. INDLEDNING

'Sammen om fritid'

I maj 2025 startede projekt 'Sammen om fritid' med formålet om at skabe bedre vilkår for inklusion af mennesker med usynlige handicap i landets fritidstilbud.

Denne undersøgelse og rapport er lavet som første led i projektet og har til hensigt at:



Give en forståelse for fritidserfaringer blandt mennesker med usynlige handicap (se begrebsafklaring), samt hvilke behov de ønsker at blive mødt i for at få den bedst mulige fritidsoplevelse.



Give en forståelse for aktivitetsansvarliges (se begrebsafklaring) erfaringer med inklusion, samt hvilke behov de har brug for at blive mødt i.

Resultaterne fra undersøgelsen bruges til at udvikle en række redskaber og vejledninger til aktivitetsansvarlige og fritidsorganisationer, så de i højere grad kan inkludere mennesker med usynlig handicap i deres almene fritidstilbud. Disse findes på www.sammenomfritid.dk fra maj 2026.

Læs mere på side 15, for at få en større forståelse for:

- Projekt 'Sammen om fritid' som helhed.
- Hvordan man som menneske med usynligt handicap, aktivitetsansvarlig, repræsentant for en fritidsorganisation eller kommune kan bidrage og/eller få glæde af projektets forskellige elementer.

Undersøgelse

For at få en større indsigt i erfaringer, behov, ønsker og barrierer på fritidsområdet, er der lavet to spørgeskemaundersøgelser - et til hhv. mennesker med usynlige handicap og et til aktivitetsansvarlige. Ydermere er der lavet en række semistrukturerede interviews med begge målgrupper.

Læs mere om undersøgelsens metode på side 16.

Opbygning af rapport

Rapportens fokusområder er blevet til i en proces, hvor medarbejdere fra Videnscenter om handicap har udvalgt den mest relevante data fra undersøgelsen sammenholdt med de mest indsigtfulde tematikker fra interviewene i relation til bedst muligt at belyse temaet: Inklusion af mennesker med usynlige handicap i fritidsaktiviteter og -tilbud.

Ved interesse for det brede udsnit af data, kan man få tilsendt datamaterialet fra spørgeskemaerne og selv gå på opdagelse i det ved at skrive til Mie Maar Andersen: mma@videnomhandicap.dk.

Begrebsafklaring



Mennesker med usynlige handicap

I rapporten anvendes begrebet 'mennesker med usynlige handicap' som en samlet betegnelse for mennesker med særlige behov, handicap og kroniske lidelser, der ikke kan ses med det blotte øje.



Aktivitetsansvarlige

I rapporten anvendes begrebet 'aktivitetsansvarlige' som en samlet betegnelse for trænere, instruktører, undervisere, koordinatore, arrangører og ledere i fritidslivet.

MENNESKER MED USYNLIGE HANDICAP SIGER:

Motivation for deltagelse



Socialt fællesskab

Fysisk og mental sundhed

Glæde ved aktiviteten

Ønske om opstart

86 %

af dem, der ikke går til noget, vil enten helt sikkert eller måske ønske, at de gik til noget.

Muligheder for fortsættelse

48 %

af dem, der har gået til noget, men ikke gør mere, mener, der er elementer, som kunne have fået dem til at fortsætte.

Faktorer der kan fremme opstart

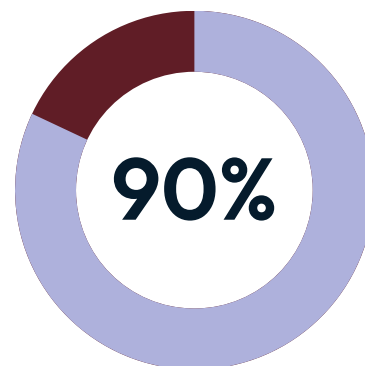
- 1 Adgang til et godt fritidstilbud tæt på.
- 2 Muligheden for at indgå på et alment hold uden at føle sig forkert eller som en byrde.
- 3 Mulighed for økonomisk støtte.
- 4 Vished om at de aktivitetsansvarlige gør sig umage for at imødekomme særlige behov.



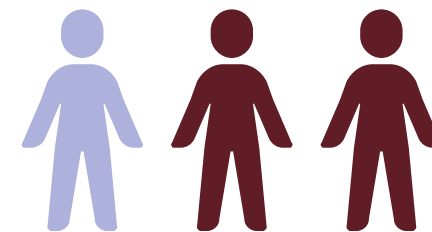
Skaber tryghed



90% af mennesker inden for de fleste målgrupper med usynlige handicap siger, at det gør dem mere trygge, når en organisation skifter med Solsikken.



Årsager til af stoppe



1 ud af 3 stopper til deres fritidsaktivitet fordi de enten ikke føler sig:

> Som en del af holdet.

> Gode nok.

AKTIVITETSANSVARLIGE SIGER:

Udfordring & potentiale

“Jeg synes, at det er et vigtigt fokus, men lige så vigtigt er: Hvor går grænsen for, hvad jeg som frivillig skal håndtere og gøre ekstra ud af at lære om og håndtere, hvis det handler om, at jeg bare gerne vil lave spejder. Jeg får ikke løn for det, det er ikke mit job, jo jeg vil gerne hjælpe, men det er stadig frivilligt og man bliver kun ved så længe, det er sjovt.”

Klædt på til inklusion

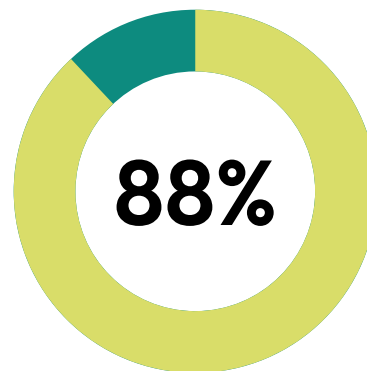
Kun 23% af de aktivitetsansvarlige føler sig fuldstændig rustet til inklusion.

23%



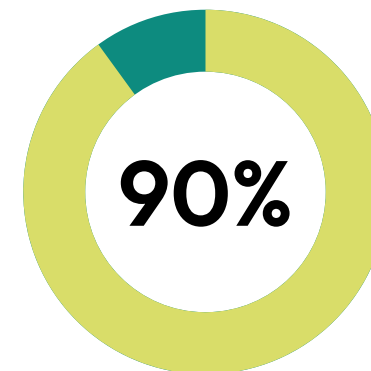
Tilstedeværelse

88% af de aktivitetsansvarlige ved eller tror, der går mennesker med usynlige handicap på deres hold.



Kendskab

90% af de aktivitetsansvarlige ved hvad Solsikke-symbolet betyder.



Pt primært et individuelt foretagende

De to hyppigste årsager til at man føler sig rustet til inklusion er:

- 1 Jeg er ikke så nervøs for det – jeg ved, at vi nok skal finde en løsning.
- 2 Jeg har et godt kendskab til mennesker med usynlige udfordringer og særlige behov igennem personlige erfaringer

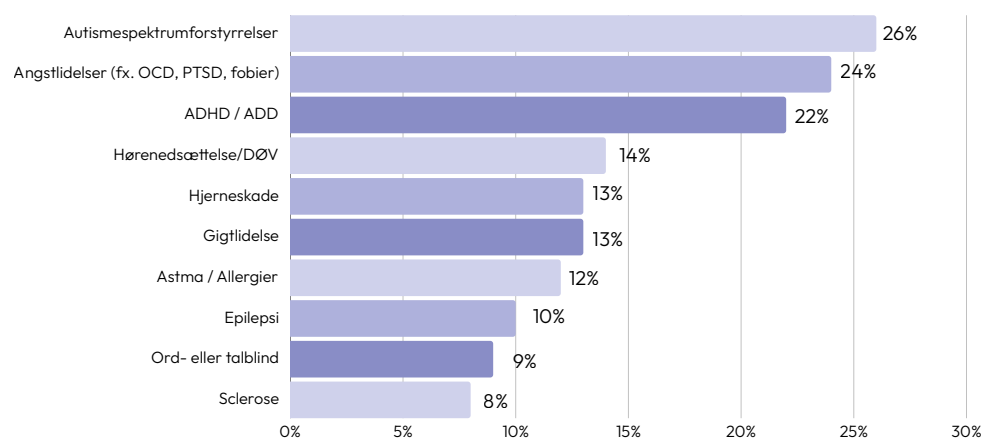
2. BAGGRUNDSDATA

'Baggrundsdata' er et fokus, der handler om:

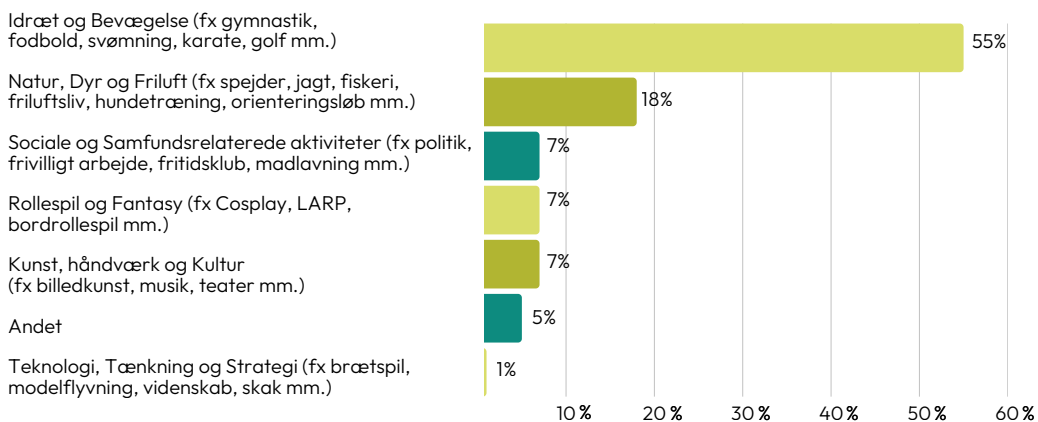
- Hvilke målgrupper har besvaret spørgeskemaet.
- Hvordan er de organiseret.

Målgruppebesvarelser

Nedenfor ses en oversigt over de ti mest hyppigt valgte typer af usynlige handicap angivet i %. Man har kunne sætte kryds ved flere usynlige handicap, hvorfor nogle vil gå igen i flere målgrupper.



Nedenfor ses en oversigt over fordelingen af aktivitetsansvarlige på hvert fritidsaktivitetsområde.



Organiseringen - alment eller særligt tilpasset

Størstedelen af de mennesker med usynlige handicap og aktivitetsansvarlige, der har svaret på spørgeskemaerne er tilknyttet fritidstilbud i det såkaldte "almene område".

76% af målgruppen med usynlige handicap angiver, at de deltager i fritidstilbud med enten få andre med usynlige handicap eller blandet med og uden usynlige handicap. Kun 24% siger, at de deltager i fritidstilbud, hvor største delen har et handicap.

I besvarelserne fra de aktivitetsansvarlige ses samme tendens, hvor størstedelen angiver, at kun få eller halvdelen af deres deltagere har et handicap. Der er blot 10%, som har angivet, at de er aktivitetsansvarlige i et fritidstilbud, hvor størstedelen eller alle har et usynligt handicap.

Når de aktivitetsansvarlige bliver spurgt, om de ved eller tror, der er deltagere i deres fritidstilbud, som har et usynligt handicap er der dog ingen tvivl:

88%

af aktivitetsansvarlige ved eller tror, der er deltagere med usynlige handicap i deres fritidstilbud.

7% tror ikke, der er mennesker med usynlige handicap i deres fritidstilbud.
2% ved der ikke er nogen.
3% ved det ikke.

3. SOLSIKKEN I FRITIDSLIVET

'Solsikken i fritidslivet' er et fokus, der handler om:

- Aktivitetsansvarliges kendskab til Solsikken.
- Mennesker med usynlige handicaps perspektiver på, hvad det gør for dem, at fx en fritidsorganisation er med i Solsikkeprogrammet og hermed signalerer, at de er parate til at vise hensyn overfor deltagere, der har særlige behov.
- Opmærksomhedspunkter i forhold til Solsikken.

Solsikkesymbolet



Solsikken er et symbol på usynligt handicap.

Når den bæres af et menneske, er det et signal om, at man kan have brug for mere hensyn, tid og tålmodighed.

Når den vises af fx en fritidsorganisation, er den et tegn på, at disse er gået med i Solsikkeprogrammet og hermed aktivt er parate til at lave inkluderende initiativer.

Kendskab til Solsikken

92%

af aktivitetsansvarlige har set Solsikke-symbolet før.

90%

af aktivitetsansvarlige har en kvalificeret forståelse af hvad Solsikke-symbolet betyder.

Disse tal viser at kendskabet til og betydningen af Solsikken i fritidslivet er

stort. Kun 10 % har ikke en forståelse af, hvad den betyder. Dette er i høj grad positivt, da symbolet kun har en værdi, hvis folk forstår, hvad det betyder og hermed kan vise hensyn. Hvordan der i praksis kan vises og tages hensyn i fritidslivet, er der forsat en større usikkerhed omkring.

Solsikken skaber tryghed for målgruppen

Undersøgelsen taler sit klare sprog: Det har stor betydning for mennesker med usynlige handicap, når en organisation vælger at træde ind i Solsikkeprogrammet.

Samlet målgruppe

82%

af mennesker med et usynligt handicap angiver, at det gør dem mere trygge, når en organisation viser Solsikke-symbolet og hermed signalere, at de er parate til at tage hensyn.

Forskellige målgrupper

For målgrupperne: hjerneskade, ADHD/ADD, autisme, angstlidelser, personlighedsforstyrrelser, synsnedsættelser, udviklingshandicap og talebesvær ligger procenttallet helt oppe på mellem:

89% - 92%

der føler sig mere trygge, når de ser, at en organisation viser Solsikken.

Mennesker med sklerose vægter det lavest. For dem har det kun betydning for 62 %.

Opmærksomhed på Solsikkens formål

I spørgeskemaet er der enkelte, der udtrykker en bekymring for overdreven anvendelse eller udnyttelse af Solsikken. Disse bekymringer giver anledning til et øget fokus på Solsikkens formål. Kendskabet til Solsikken er stort og størstedelen ved, at den er et symbol for usynlig handicap. Men det er også vigtigt at rette fokus på, at den i sig selv ikke giver fordele. Solsikken er et signal om, at et menneske ønsker at gøre opmærksom på, at personen kan have brug for ekstra hensyn. Et hensyn, der kan være individuelt og derfor kræver en åben dialog.



Solsikken giver ingen fordele

4. ÅRSAGER TIL AT STARTE & STOPPE

'Årsager til at starte og stoppe' er et fokus, der handler om perspektiver på:

- Hvor mange mennesker med usynlige handicap, der går til en fritidsaktivitet, samt hvorfor de går til noget.
- Hvorfor nogle stopper eller aldrig har gået til en fritidsaktivitet.

Undersøgelsen viser, at:

44,5% af respondenterne med usynlige handicap går til noget.




42,5% har gået til noget, men de gør det ikke mere.

13% har aldrig gået til noget.

Start af fritidsaktivitet

Af de 44,5% mennesker med usynlige handicap, der går til noget, har vi spurgt, hvad de vigtigste grunde er til, at de går til deres fritidsaktivitet.

Kodningen af alle svarene viser tydeligvis, at særligt tre temaer går igen:

 Socialt fællesskab
 Fysisk og mental sundhed
 Glæde ved og passion for aktiviteten

Motivationen for at gå til en fritidsaktivitet adskiller sig således ikke fra de årsager, man typisk finder, når man undersøger motivationen for mennesker uden et handicap.¹

¹ Ibsen, B., Høyer-Kruse, J., & Elmoose-Østerlund, K. (2021). Danskernes bevægelsesvaner og motiver for bevægelse: Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner (Rapport). Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.



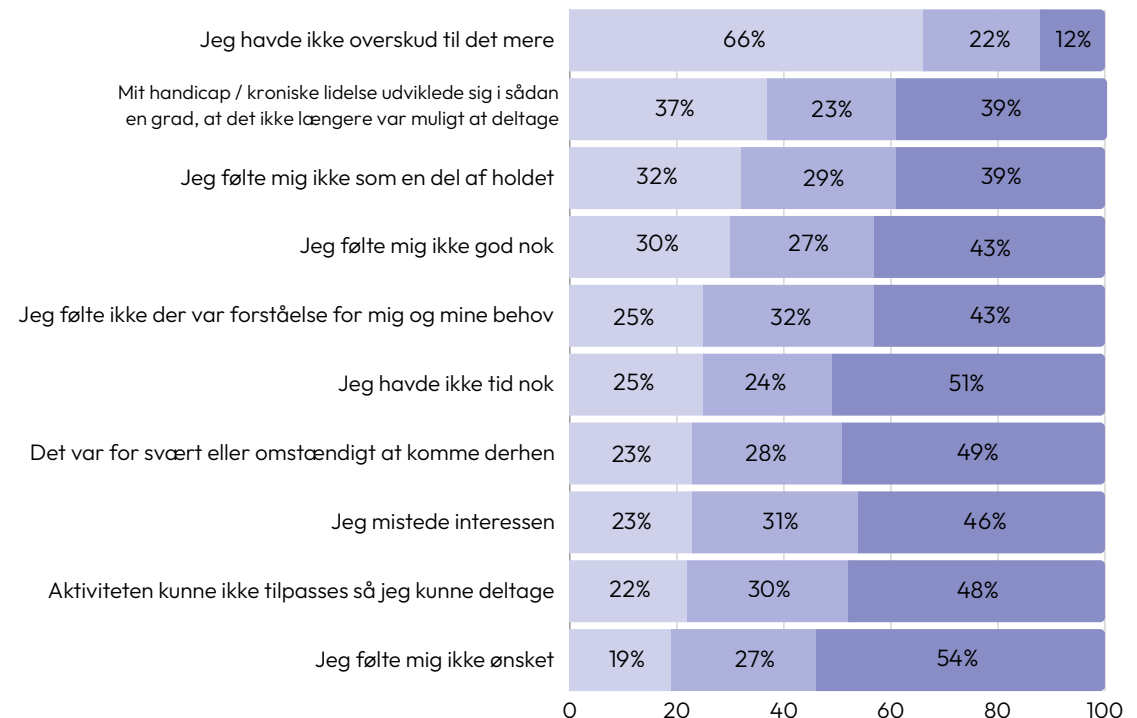
Stoppet med sin fritidsaktivitet

Den primære årsag til, at målgruppen er ophørt med en fritidsaktivitet, er manglende overskud. Derudover ser vi, at de væsentligste faktorer til, at man er stoppet med at gå til en fritidsaktivitet, er: En udvikling i handicapet, at man ikke følte sig som en del af holdet eller god nok.

Nedenfor ses top 10 i svarfordelingen på spørgsmålet.

I hvilken grad var nedenstående faktorer med til at du stoppede?

I høj grad en faktor
 Hverken en faktor eller ikke en faktor
 Slet ikke en faktor



5. POTENTIALER FOR FORTSÆTTELSE & OPSTART

'Potentialer for fortsættelse & opstart' er et fokus, der handler om potentialerne forbundet med:

- Muligheden for fortsættelse af eksisterende deltagere / medlemmer i fritidstilbuddet.
- Muligheden for opstart af mennesker med usynlige handicap, der ikke går til en fritidsaktivitet.

Fortsættelse

I det foregående tema blev det tydeligt, at mennesker med usynlige handicap selv angiver, at de mest afgørende årsager til, at de ophører i en fritidsaktivitet, handler om mangel på overskud samt ikke at føle sig som en del af holdet eller gode nok. Der er derfor et potentiale i forhold til at lave tiltag, som kan medvirke til flere mennesker med usynlige handicaps deltagelse, engagement og at de ønsker at fortsætte.



48%

af dem, der er stoppet til en fritidsaktivitet, vurderer, at der er noget, der kunne have fastholdt dem.

Når målgruppen skal forklare, hvad de mener, der kunne have medvirket til fortsættelse, er der særligt to perspektiver, som stikker ud:

1. Bedre fællesskab og holdmiljø.
2. Mere fleksibilitet i forhold til aktivitetsfærdigheder og deltagelsesgrad.

Disse to perspektiver foldes lidt mere ud i det følgende.

Bedre fællesskab & holdmiljø

Et fokus på et bedre fællesskab og holdmiljø er afgørende, da det for nogle ikke kommer af sig selv. For flere kræver det en meget fokuseret indsats med konkrete tiltag mod, at fremme oplevelsen af at høre til.

"Jeg var sky og usikker.

Havde de ansvarlige prøvet at inkludere mig i fællesskabet, så havde det gjort en forskel. Jeg forstod ikke fagudtrykkene og i pauserne stod jeg for mig selv. Jeg vidste ikke, hvordan man kunne komme ind i fællesskabet. Til sidst var der for mange ting som gjorde mig usikker og nervøs ved at skulle afsted - til trods for jeg syntes selve aktiviteten var sjov."

Større fleksibilitet

Dette perspektiv handler om, at mange oplever, at der ikke er plads til dem og deres behov under de rammer, der opstilles. Der er fx sjældent plads til, at ting tager længere tid, at man har brug for flere pauser, at niveauet kan justeres eller at tingene skal forklares en ekstra gang. Og resultatet bliver, at mange vælger fritidsaktiviteten fra.

"Jeg kunne håbe på, man ikke allerede tidligt bliver niveaudelt efter evner. Til fodbold kom jeg til at spille på hold med de små, fordi jeg ikke havde luft og energi nok til at være på holdet med de bedre, og dem jeg gerne ville have spillet sammen med"

Opstart

Ud over at styrke deltagerens fortsættelse, er der et stort potentiale i at støtte mennesker med usynlige handicap i at genoptage en fritidsaktivitet – motivationen er nemlig høj. Men der er vigtige behov, der skal imødekommes, for at det kan lykkes. Særligt vigtigt er det, at der er fritidstilbud tilgængelige i det lokale nærområde.

86%

af dem, der er stoppet eller aldrig har gået til en fritidsaktivitet, angiver, at de gerne – eller måske gerne – ville være en del af én.

Top 4 elementer der kan fremme opstart.

- 1 Godt fritidstilbud tæt på.
- 2 Muligheden for at indgå på et alment hold uden at føle sig forkert eller som en byrde.
- 3 Mulighed for økonomisk støtte.
- 4 Vished om at de aktivitetsansvarlige gør sig umage for at imødekomme særlige behov.

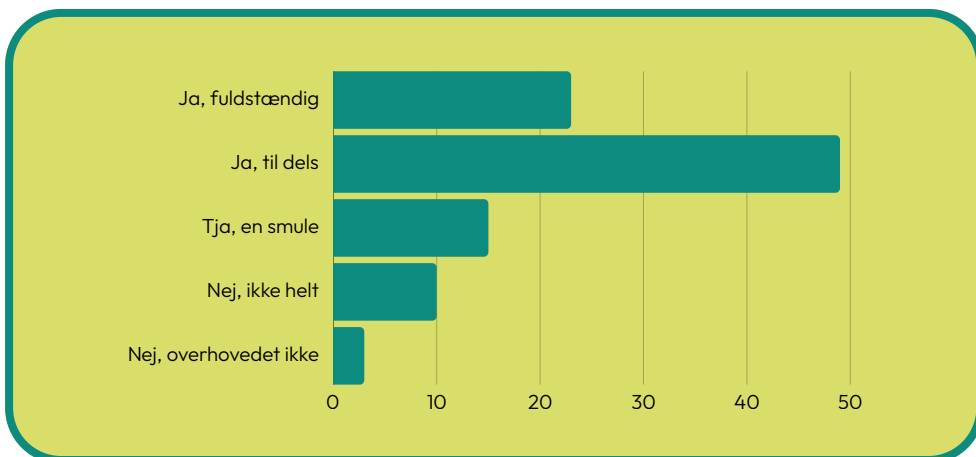
6. KLÆDT PÅ TIL INKLUSION?

'Klædt på til inklusion?' er et fokus, der handler om:

- De aktivitetsansvarliges oplevelse af at være/ikke være klædt på til at kunne inkludere mennesker med handicap.
- De aktivitetsansvarliges parathed til at have fokus på inklusion i deres fritidstilbud.

Oplevelse af at være klædt på

Når aktivitetsansvarlige bliver spurgt til, om de føler sig rustet til at kunne inkludere mennesker med usynlige handicap og særlige behov i deres fritidstilbud, så er svaret, at relativt mange til dels eller fuldstændig føler sig rustet til opgaven.



Årsager til at føle sig klædt på

Selvom billedet umiddelbart kan indikere, at det går godt med inklusionen i fritids Danmark, så er det en forhastet konklusion. Som tallene på højre side indikerer, er det i højere grad personlige erfaringer og tilgange, der angives som grunden til de aktivitetsansvarliges oplevelse af at være rustet til inklusion fremfor et inklusionsfokus fra foreningens eller organisationens side.

I boksen til højre vises de angivende to største årsager.

Hvorvidt der er et behov og ønske om flere kompetencer ift. i højere grad at kunne inkludere mennesker med usynlige handicap, så ser vi i, at:

- Der fortsat er et behov for at klæde de aktivitetsansvarlige på.
- At flere aktivitetsansvarlige til en vis grad føler sig klædt på.
- At ikke alle aktivitetsansvarlige ønsker at fokusere på inklusion.

68%

af aktivitetsansvarlige, der føler sig klædt på, angiver, at de gerne eller måske gerne vil klædes yderligere på.

84%

af aktivitetsansvarlige, der i en eller anden grad føler sig klædt på til inklusion, angiver, at det i høj grad handler om, at de ikke er så nervøse for det og tror på, at det nok skal gå.

77%

af aktivitetsansvarlige, der i en eller anden grad føler sig klædt på til inklusion, angiver, at det i høj grad handler om, at de har personlige erfaringer med mennesker med usynlige handicap.

Kun 47% angiver, at deres oplevelse af at være klædt på handler om, at foreningen/ fritidstilbuddet har fokus på inklusion.

7. DEN GODE FRITIDSOPLEVELSE IFØLGE MENNESKER MED USYNLIGE HANDICAP

'Den gode fritidsoplevelse ifølge mennesker med usynlige handicap' er et fokus, der handler om:

- De kerneelementer, som mennesker med usynlige handicap anser for de mest afgørende for, at de kan få en god fritidsoplevelse.

I det følgende beskrives de fire temaer, der i undersøgelsen helt tydeligt træder frem som de vigtigste. Hvordan temaerne omsættes til praksis berøres ikke her. Denne viden vil blive formidlet på www.sammenomfritid.dk (offentliggøres 1. maj 2026.).



Lyt og forsøg at FORSTÅ

Mange med usynlige handicap oplever, at aktivitetsansvarlige ikke helt forstår deres behov eller de små ting, som fylder for dem, og de ønsker derfor en bedre dialog. Samtidig er flere bange for at blive sat i bås eller misforstået, hvis de fortæller om deres behov. De vil gerne lyttes til, forstås og imødekommes, så vidt det er muligt.

"Jeg havde ønsket, at de voksne havde forståelse for mine udfordringer og gav tid og plads til jeg kunne lære ting selv om det tager længer tid for mig"

Tag styring på FÆLLESSKABET

De fleste ønsker at være en del af et fællesskab, men det kan være svært selv at tage initiativ uden at føle sig påtrængende eller akavet. Mange ønsker derfor, at aktivitetsansvarlige i højere grad styrer fællesskabet og giver ekstra støtte – ikke til den enkelte, så man føler sig udstillet, men til alle.

"For mig er det vigtigste at det er tydeligt hvad jeg kan forvente at møde op til, tydeligt hvad der forventes af mig, og tydeligt hvor jeg kan spørge om råd og vejledning hvis jeg er i tvivl om hvordan jeg skal gøre eller hvis jeg finder aktiviteten svær."

"For mig havde det gjort en kæmpe forskel, hvis de havde sagt ting som "kom og vær med" eller blot inkluderet mig i fællesskabet og samtalerne - især i pauserne. Jeg er ikke god til det sociale og har brug for hjælp til at forstå, hvordan man kommer i gang. Jeg virker på ingen måde som den type udadtil, men det standser mig hver gang."

Skab FORUDSIGELIGE rammer

For mange er det vigtigt, at aktivitetsansvarlige er tydelige om rammer, planer, tider og regler, da det skaber tryghed og et forudsigeligt grundlag for deltagelse. Når for meget er usagt eller op til den enkelte, kan det skabe frygt, bekymring og unødigt pres på at forberede sig eller forsøge at "regne tingene ud".

Hav en FLEKSIBEL tilgang til indhold og deltagelsesmåder

Selvom rammerne skal være tydelige, så er fleksibilitet i indholdet vigtigt. Det kan fx være forskellige og tilpassede måder at deltage på, tid til spørgsmål, mulighed for at tage pauser osv. Ofte er det de små justeringer, der gør at flere kan og tør deltage på et alment hold. For andre kræver det større tilpasninger og et ønske om et mere lukket forum, hvor man er sammen med andre, der også har et særligt behov.

"Det gør en stor forskel, med en løsningsorienteret træner som med ganske få ændringer hurtigt kan erstatte en øvelse med en anden, når der er noget jeg ikke kan. På den måde bliver jeg ikke forkert på holdet."

8. DEN GODE FRITIDSOPLEVELSE IFØLGE DE AKTIVITETSANSVARLIGE

'Den gode fritidsoplevelse ifølge de aktivitetsansvarlige', er et fokus, der handler om:

- De kerneelementer, aktivitetsansvarlige anser som de mest afgørende for, at de kan sikre inklusion af mennesker med usynlige handicap.

I det følgende beskrives fire tema, der i undersøgelsen helt tydeligt træder frem som de vigtigste. Hvordan temaerne omsættes til praksis berøres ikke her. Denne viden vil blive formidlet på www.sammenomfritid.dk (offentliggøres 1. maj 2026.).



KOMMUNIKER åbent om handicap og behov

Mange aktivitetsansvarlige oplever – ligesom personer med usynlige handicap – at åben kommunikation om særlige behov både er en barriere og et potentiale. De vil gerne forstå, men samtalerne sker sjældent, dels fordi behovet ofte ikke italesættes af mennesker med usynlige handicap/ deres forældre, og dels fordi aktivitetsansvarlige ikke altid ved, hvordan de skal tage initiativ til dialog.

Det vil hjælpe, at personer med usynlige handicap er åbne omkring det. Så vi har mulighed for at tage højde for det.

Hvis jeg kunne forstå, hvad der er på spil, og hvad jeg kan gøre for at gøre det rart for alle at være med.

Skab en inkluderende KULTUR

Mange aktivitetsansvarlige ved, at en god fritidsoplevelse kræver en inkluderende kultur, hvor man tager godt imod, ser den enkelte og aktivt understøtter fællesskabet. Ansvar ligger både hos de aktivitetsansvarlige, holdet, foreningen og den enkelte med usynligt handicap – kulturen skabes sammen.

Vi skal behandle dem som mennesker og give dem den støtte, der er behov for lige som alle andre.

Vi skal huske at understrege, at ALLE er velkomne.

Klubben skal prioritere det.

Jeg kunne ønske, at vi blev klædt godt på, så vi kan gøre det godt for disse mennesker og få de nødvendige redskaber og støtte.

Bliv klædt på med de rette KOMPETENCER

Mange aktivitetsansvarlige ønsker mere viden om, hvordan de skaber gode rammer og tilpasninger, så flere med usynligt handicap kan deltage. Mange vil gerne lave små, overkommelige tiltag, men beretter at de mangler værktøjer og ønsker derfor støtte til at udvikle de rette kompetencer. Følgende videns-formater ønskes:

- Oplæg / workshop
- Små informationsvideoer
- Webinar
- Kort håndbog med de vigtigste pointer

Hav den nødvendige KAPACITET

Mange aktivitetsansvarlige bekymrer sig for, om de har ressourcer og kapacitet til at inkludere flere med usynlige handicap. Bekymringen handler både om:

- En nervøsitet for, at man på de almene hold skal inkludere mennesker, der har store støttebehov.
- En usikkerhed omkring hvorvidt det kan og vil blive prioriteret, at der afsættes de nødvendige ressourcer til at lave særligt tilpassede hold.

At vi får tilført ressourcer til det. Frivillige er i forvejen enormt svære at rekruttere.

9. SAMMENFATNING AF DEN GODE FRITIDSOPLEVELSE

Mennesker med usynlige handicap og aktivitetsansvarlige fremhæver de samme temaer for god inklusion. Det er derfor relevant at blive konkrete på, hvordan begge grupper kan støttes til at:

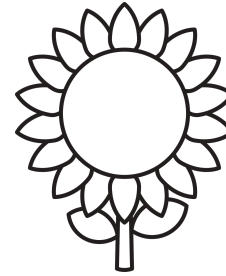
- 1** Åbne op for ærlig dialog, hvor der med respekt for hinanden bliver kommunikeret, lyttet og forsøgt forstået, hvad der er af behov, potentielle bekymringer og erfaringer for begge vedkommende.
- 2** Skabe en inkluderende kultur gennem rutiner, gentagelser og styrede øvelser, så alle føler sig som en del af fællesskabet.
- 3** Forstå hvordan mindre tilpasninger af rammer og indhold kan gøre deltagelse nemmere og tryggere.
- 4** Turde drøfte grænsen for inklusion på almene hold: Hvor stor en fleksibilitet skal fritidslivet have og hvor mange ressourcer skal det kræve. Kort sagt: Skal alt være for alle?

Sidste punkt er et svært emne! Både for mennesker med usynlige handicap, der ikke ønsker at være til besvær, men som samtidig gerne vil have en fritidsaktivitet. Men også for aktivitetsansvarlige, der ikke ønsker at være ekskluderende, men som samtidig ønsker at fastholde deres engagement og glæde ved deres (ofte frivillige) indsats - præcis som det angives i citatet.

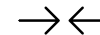
På næste side ønsker vi at starte samtalen ved at fremlægge nogle af de perspektiver, der går igen både i spørgeskemaerne og i interviewene. Her har samtalen i flere tilfælde omhandlet spørgsmålet: "Er der en grænse for inklusion?"

Det er helt tydeligt, at dette ikke er noget, som 'nogen' skal fikse eller ordne - der skal en fælles og motiveret indsats til. Vi skal være 'Sammen om fritid'!

Kerneelementer

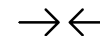


Forståelse



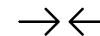
Kommunikation

Fællesskab



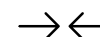
Kultur

Forudsigelighed



Kompetencer

Fleksibilitet



Kapacitet

"Jeg synes, at det er et vigtigt fokus, men lige så vigtigt er: Hvor går grænsen for, hvad jeg som frivillig skal håndtere og gøre ekstra ud af at lære om og håndtere, hvis det handler om, at jeg bare gerne vil lave spejder. Jeg får ikke løn for det, det er ikke mit job, jo jeg vil gerne hjælpe, men det er stadig frivilligt og man bliver kun ved så længe det er sjovt."

10. SKAL ALT VÆRE FOR ALLE?

'Skal alt være for alle?' er et fokus, der handler om at starte en dialog om:

- Er der en grænse for inklusion? Og i så fald - hvor går den?
- Er inklusion i de almene fritidstilbud altid den mest ønskværdige løsning?

Ikke alle mennesker med usynlige handicap - eller aktivitetsansvarlige - ønsker, at alle fritidstilbud skal være for alle. MEN alle skal have mulighed for at gå til noget. På de almene hold er der behov for at kunne tale om i hvilket omfang, de aktivitetsansvarlige kan og skal inkludere. Samtidig er der også flere mennesker med usynlige handicap og/eller deres forældre, der giver udtryk for, at de ikke finder sig til rette og mødt i deres behov på de almene hold.

Det er derfor vigtigt at kunne balancere ønsker og behov fra alle sider og være opmærksom på, hvor snittet skal ligge. Dette for at sikre deltagelse i en fritidsaktivitet - for både mennesker med usynlige handicap og aktivitetsansvarlige - bliver oplevet som en GAVE, der medvirker til glæde og trivsel, og ikke en OPGAVE, der fører til udkørthed og frustration.

Jeg tænker at grænsen, den går der, hvor det begynder at gå ud over andre. Altså det er grænsen, når det er den enkelte der står foran fællesskabet.

Man skal ikke bruge mere end 10-20% mere energi på et barn med udfordringer kontra en af de andre børn, så vil det simpelthen være for mange ressource at trække ud

Hvis en har det psykisk så dårligt, at han ikke kan være i en social konstellation, hvor der måske er et eller to krav til, hvordan man opfører sig, uden at man får et en nedsmeltning eller et psykisk sammenbrud, så er det svært.

Min søn og jeg ønsker jo heller ikke at være til besvær. Det giver jo både ham og de andre en dårlig oplevelse.

Ud fra undersøgelsen kan det konkluderes, at både mennesker med usynlige handicap, og de aktivitetsansvarlige oplever, at der er en grænse - at alt IKKE er eller skal være for alle!

Muligheden for inklusion i de almene fritidstilbud er tilstede når:

- Tilpasninger og opmærksomhed på og til den enkelte ikke overgår fællesskabets interesse.
- De justeringer, der er nødvendige for den enkelte, er gode for alle deltagere - fx mere styring på fællesskabet, tydeligere rammer og god kommunikation.
- Det ikke kræver de helt store ændringer, men egentlig 'bare' bliver et didaktisk løft af den aktivitetsansvarliges undervisnings- og faciliteringskompetencer.

'Det almene' og 'Det særligt tilpassede' skal således ikke ses som et enten eller - det er et både og. Selvom mange mennesker med usynlige handicap både kan og ikke mindst helst VIL indgå i et alment fritidstilbud, så er der også mange, der ønsker at kunne indgå i fritidstilbud, hvor der i højere grad er mulighed for færre deltagere og stimuli samt større forståelse for, accept af og plads til forskellighed og særlige behov.

Fritidstilbud bliver derfor nødt til at gøre sig overvejelser omkring, hvordan de:

- Kan indføre mindre justeringer på de almene hold, der kan gøre en stor forskel for, at langt flere mennesker med usynlige handicap kan indgå.
- Kan etablere særligt tilpassede hold, hvor der er mulighed for færre deltagere, flere aktivitetsansvarlige og hermed større mulighed for at imødekomme den enkeltes særlige behov.

11. OM PROJEKTET

Projekt 'Sammen om fritid' er et samarbejde mellem Videnscenter om handicap, DGI, Spejderne og Landsforeningen Bifrost. Sammen skal vi skabe inkluderende fritidsfællesskaber for særligt mennesker med usynlige handicap gennem nye materialer til aktivitetsansvarlige og de lokale fritidstilbud og -foreninger. Dette er med et ønske om, at budskabet og ambitionen i projektet vil brede sig til landets øvrige fritidsorganisationer og -foreninger, så der sker en kollektiv bevidsthed om inklusion i hele fritids Danmark.

Projektet er støttet af TrygFonden og Østifterne og løber fra maj 2025-april 2028. I denne periode udvikler vi værktøjer, videoer, anbefalinger mm., som ligger gratis tilgængeligt på www.sammenomfritid.dk. Materialerne på platformen skal give mere viden og gøre aktivitetsansvarlige og foreninger trygkere i at inkludere mennesker med usynlige handicap. Dette både til gavn for dem på gulvet, men i sidste ende med fokus på, at flere børn, unge og voksne med usynlige handicap kan få positive erfaringer og oplevelser i foreningslivet.

www.sammenomfritid.dk

Målet er, at tiltagene også skal imødekomme mennesker med handicap og særlige behov mere bredt og skabe et mere inkluderende fritidsliv for alle.

Bliv en del af bevægelsen

1. maj 2026 offentliggør vi vores nye platform, som er gratis tilgængelig for alle.

Udover at få viden og redskaber til i højere grad at inkludere mennesker med usynlige handicap er der flere måder, aktivitetsansvarlige, foreninger, fritidsorganisationer, kommuner og mennesker med usynlige handicap kan få glæde af projektet og blive en del af bevægelsen om et mere inkluderende fritids Danmark.

Til højre er en oversigt over, hvordan man kan få gavn af projektet.

Med støtte fra

TrygFonden

 **Østifterne**
støtter omtanke

Sæt fokus på inkluderende fællesskaber

Fra foråret 2026 tilbyder vi forskellige materialer og indsatser, som skal bidrage til at skabe mere inkluderende fritidsfællesskaber.

Til aktivitetsansvarlige, fritidsforeninger og -organisationer & kommuner



Online platform: Bliv inspireret og find praksisrettede værktøjer, videoer og anbefalinger på www.sammenomfritid.dk (gratis tilgængelig fra 1. maj 2026).



Søg midler: Søg op til 10.000kr. i projektets aktivitetspulje til at lave inkluderende tiltag i foreningen/organisationen.



Book oplæg/workshop: Få en konsulent fra projektet ud til jer med et oplæg eller workshop med fokus på at skabe mere inkluderende fritidsfællesskaber. Dette kan målrettes både kommuner, lokal foreninger, fritidsorganisationer, private fritidstilbud mm.

Til mennesker med usynlige handicap



Få et overblik: Hvor findes der vejledning og hvilke fritidstilbud laver inkluderende tiltag.



Få inspiration og viden om andres erfaringer og oplevelser med fritidsaktiviteter - både fra andre mennesker med usynlige handicap og fra aktivitetsansvarlige.

12. METODISK FREMGANGSMÅDE

Spørgeskemaundersøgelser

For at få en større indsigt i erfaringer, behov, ønsker og barriere på området, er der lavet to spørgeskemaundersøgelser:

- Et til mennesker med usynlige handicap eller kroniske lidelser i alderen 6 - 100 år, hvor det har været tilladt for forældre eller værger at svare. Spørgeskemaerne er blevet udrullet igennem forskellige Facebook-grupper, SoMe-kanaler og nyhedsbrev, herunder: Videnscenter om handicap, Solsikkeprogrammet og diverse handicaporganisationer.

Antal gennemførte besvarelser = 1349

- Et til aktivitetsansvarlige i landets mange forskellige fritidstilbud. Spørgeskemaerne er blevet udrullet igennem forskellige Facebook-grupper samt SoMe-kanaler og nyhedsbrev, herunder: DGI, Spejderne, Landsforeningen Bifrost, FriSe, Ungdomsringen og DUF. Herudover har ca. 40 kommuner delt det med deres folkeoplysende og sociale foreninger samt ungdoms- og aftensskoler.

Antal gennemførte besvarelser = 1316

Analyse

Spørgeskemaets kvantitative data er gennemgået, og de mest interessante og relevante tal og rangeringer er blevet valgt ud.

Spørgeskemaernes åbne spørgsmål og kvalitative data, er kodet og tematiseret i et samarbejde mellem en datamedarbejder fra Videnscenter om handicap og en AI-assistent. De tog udgangspunkt i de rå besvarelser og udviklede i fællesskab en række temaer som fx "Lyt og spørg ind", "Rummelighed og fleksibilitet" og "Kompetence og viden om handicap". Først endte mange svar i kategorien "Andet/uklart", så AI'en blev bedt om at udvide sin søgning med flere ord og synonymer. Det gjorde kodningen mere præcis, og antallet af uklare svar faldt markant. Derefter gennemgik datamedarbejderen de sidste svar manuelt og oprettede nye temaer, hvor det gav mening, fx "Åbenhed og italesættelse" og "Motivation og opmuntring".

Alle ændringer er noteret i en log, så processen er gennemsigtig.

Interviews

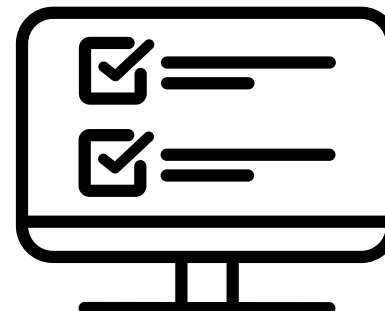
For at få en mere dybdegående forståelse af nogle af perspektiverne fra spørgeskemaerne, er der blevet udført semistrukturerede individuelle interviews med 6 mennesker, der lever med et usynligt handicap, tre forældre til børn/unge med usynlige handicap samt 7 aktivitetsansvarlige, der hhv. har og ikke har erfaringer med inklusion.

De fleste interviews er lavet over Teams, men enkelte er efter interviewpersonernes ønsker og behov lavet telefonisk eller fysisk. Alle interview tog mellem 20 - 30 minutter og er lydoptagede og transkriberede.

Udvalgte temaer

Interviewene og de konkrete erfaringer fra både mennesker med usynlige handicap, forældre til børn og unge med usynlige handicap samt aktivitetsansvarlige har sammen med datasættene fra spørgeskemaerne været med til at give retning til hvilke tema, der anses som de mest væsentlige for at sikre en bedre inklusion af mennesker med usynlige handicap i fritidslivet.

Empirien har ydermere givet nogle mere dybdegående indsigter i tematikkerne, der ikke fremlægges i særlig høj grad i denne rapport, men som vil være med til at kvalificere det videre arbejde i udviklingen af inklusionsredskaber og -værktøjer til aktivitetsansvarlige, der bliver tilgængelige på www.sammenomfritid.dk d. 1. maj 2026.



SAMMEN OM FRITID

Videnscenter om handicap

Kontakt

Blekinge Boulevard 2
2630 Høje Taastrup
Handicaporganisationernes Hus

www.videnomhandicap.dk
post@videnomhandicap.dk

DGI

Kontakt

Vingsted Skovvej 1
7182 Bredsten

www.dgi.dk

SPEJDERNE

Kontakt

Arsenalvej 10
1436 København K

www.spejderne.dk
kontakt@spejderne.dk

Landsforeningen Bifrost

Kontakt

Esromgade 15, opg. 1, 3. sal
2200 København N

www.landsforeningenbifrost.dk
info@landsforeningenbifrost.dk