

SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE

HAR DU HUSKET? DE 4 F'ER

4 veje der skaber fundamentet til
trygge og inkluderende
fritidsfællesskaber



Videnscenter
om handicap

SPÆJDERNE



Med støtte fra



Østifterne
GÅTVEJ 100

TrykFonden

INDLEDNING

Denne bog bygger videre på alt det, du allerede gør som aktivitetsansvarlig!

Find små, konkrete greb og handlinger, der kan gøre **en stor forskel for børn, unge og voksne med usynlige handicap**, og samtidig være til gavn for og skabe bedre rammer for alle – både dig og de andre holddeltagere i de almene fritidstilbud.

Du får fire temaer – De 4 F'er og to handlinger til hvert F:

FORSTÅELSE

FLEKSIBILITET

FORUDSIGELIGHED

FÆLLESSKAB

Hellere én lille handling end ingen.

SKAB ET TRYGT FUNDAMENT

FORSTÅELSE

1. Tag initiativ til en samtale om ønsker og behov i starten.
2. Spørg også på bagkant.

FLEKSIBILITET

1. Lav aftaler med den enkelte.
2. Tilpas dine aktiviteter så der er forskellige måder at være med på og plads til forskellige formål.

FORUDSIGELIGHED

1. Vis og fortæl hvad der skal ske - både mundtligt, tekst og billeder
2. Skab en genkendelig struktur

FÆLLESSKAB

1. Tag styring på sammensætning af deltagerne
2. Inviter aktivt ind i fællesskabet, fx i pauserne



Find videoer om Ferne og flere værktøjer på sammenomfritid.dk



FORSTÅELSE

Skab en fælles forståelse for både deltagerens og dine behov.

1. Tag initiativ til dialog i starten

Sig fx:

“Du må endelig sige til, hvis der er noget, vi skal være opmærksomme på, for at du kan have det godt her hos os.”

Hvis en deltager eller forældre åbner op om særlige behov, så spørg fx:

- *“Hvad har du erfaring med fungerer godt for dig?”*
- *“Hvad skal vi vide, for at gøre det nemmere for dig?”*



2. Spørg også på bagkant

Sig fx:

“Jeg har lagt mærke til, at du går hver gang vi samles i rundkreds. Kan vi finde en anden måde, så det bliver nemmere for dig i de situationer?”

FLEKSIBILITET

Skab fleksibelt indhold, så man kan deltage på flere måder.

1. Lav aftaler med den enkelte

For eksempel:

- At den enkelte kan tage pauser eller trække sig fra aktiviteten ved behov.
- At man har den samme plads hver gang.
- At forældre kan blive og evt. hjælpe undervejs, hvis der opstår udfordringer.



2. Tilpas dine aktiviteter

For eksempel:

- Forskellige sværhedsgrader eller roller, så alle bidrager med det, de kan.
- Hav et fleksibelt mindset og skab plads til at nogens motivation er fællesskab og sjov og andres er mere på præstation og konkurrence.
- Tilpas hvordan aktiviteten styres. Skal den være på tid, antal eller justeres efter stemning og energi?

FORUDSIGELIGHED

Skab forudsigelige rammer, så alle ved hvad der skal ske.

1. **Vis og/eller fortæl dagens program**

Det kan være i overskrifter eller deltageret, men lad det være synligt for deltagerne.

For eksempel:

- Send programmet ud på forhånd
- Under selve afholdelsen tydeliggør da, hvor I er nået til undervejs.
- Hold dig til planen!



2. Skab en genkendelig struktur

For eksempel:

- Den samme start og afslutning.
- Gør brug af ritualer eller elementer som kampråb eller hilse-aktivitet.
- Hav samme opbygning hver gang, fx samling - social aktivitet - teknisk øvelse - fri leg - samling.

Find jeres rutiner og en balance mellem at introducere nyt og genbrug.

FÆLLESSKAB

Tag styring på fællesskabet, så det ikke er op til den enkelte.

1. Tag styring på sammensætningen

For eksempel:

- Når deltagerne skal være sammen to og to eller i større grupper.
- En at følges med første 2-5 gange.



2. Invitér aktivt ind i fællesskabet

For eksempel:

- Spørg fx: *“Kommer du ikke herhen Maria?”*
- Hav et fælles samlingssted.
- Giv konkrete opgaver, fx at stille op til den aktivitet.

AFRUNDING: DE 4 F'ER

Er du blevet nysgerrig på mere viden om de fire F'er og hvordan du kan skabe et trygt og inkluderende fundament i dit fritidsfællesskab?



Find håndbog,
webinar og videoer
om F'erne på

[www.sammenomfritid.dk!](http://www.sammenomfritid.dk)