

SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE

HAR DU OPLEVET? DE 4 U'ER

4 veje til at håndtere **UDFORDRENDE**
situationer, der kan opstå i jeres
fritidsfællesskab



Videnscenter
om handicap

SPÆJDERNE

DGI



Med støtte fra

Østifterne
støtter omkante

TrygFonden

Har du oplevet de 4 U'er?

4 veje til at håndtere udfordrende situationer der kan opstå i jeres fritidsfællesskab.

Mie Maar Andersen og
Karla Borup

2026

Videnscenter om handicap
Blekinge Boulevard 2
Høje Taastrup, 2630
Handicaporganisationernes Hus

Find håndbogen og tilhørende lommebog på
www.sammenomfritid.dk

INDLEDNING

Som aktivitetsansvarlig i en fritidsaktivitet kan man møde deltagere, som har reaktioner, der skaber situationer, der kan være udfordrende at håndtere. Det betyder meget sjældent, at personen vil skabe problemer - tværtimod. For langt de fleste er det et udtryk for en overbelastning, utryghed, utålmodighed eller en tvivl om, hvad der skal ske.

Det er situationer, som med god grund både kan skabe usikkerhed og frustrationer hos mange aktivitetsansvarlige, de andre deltagere men også for personen selv, der er i centrum for en situation, som er ubehagelig for alle.

Denne håndbog er udarbejdet som en praktisk støtte til dig, der savner simple pædagogiske redskaber, du nemt kan anvende, når en sådan situation opstår.

Formålet er ikke at give en facitliste, men at tilbyde inspiration og redskaber, som kan tilpasses din hverdag og de børn, unge eller voksne, du møder i din fritidsaktivitet.

Håndbogen tager udgangspunkt i fire udfordrende situationer - de 4 U'er - som vi har erfaringer med, at mange aktivitetsansvarlige genkender:

U RO	Når en deltager forstyrrer aktiviteten eller de andre
U DVANDRING	Når en deltager er ophidset og forlader aktiviteten
U DADREAGERENDE	Når en deltager bliver fysisk eller verbalt udadreagerende
U NDERKENDELSE	Når en deltager/forælder ikke vil erkende situationens alvor

For hver situation gives en kort beskrivelse samt konkrete råd til, hvordan du både kan håndtere den konkrete situation og forebygge, at det sker. Men husk - du kan komme rigtig langt med tålmodighed og en god relation.

Håndbogens anbefalinger bygger på praksiserfaring og viden på det socialpædagogiske felt med et særligt afsæt i begreberne: Affektregulering, low arousal, mentalisering, relationspædagogik samt struktur og forudsigelighed.

OBS



For at forbygge at udfordrende situationer opstår i første omgang, anbefaler vi, at du kigger i vores håndbog om de 4 F'er - Forståelse, Forudsigelighed, Fleksibilitet og Fællesskab - der er med til at sikre et trygt og inkluderende fundament for jeres fritidsfællesskab. De 4 F'er og de 4 U'er skal ses som supplement til hinanden.

De 4 F'er





Nogle deltagere kan fremstå meget forstyrrende, fordi de fx er kropsligt urolige, afbryder eller fjoller. Typisk er det reaktioner på utålmodighed, uoverskuelighed, utryghed, utydelighed eller for høje eller lave krav.

Hvad kan du gøre i situationen?

Hav et tegn eller en rutine

Hvis det er svært at samle deltagerne og få ro, så indfør evt. en nu-skal-der-være-ro-rutine, en klapperytme, et håndtegn eller en samlingssang, der betyder samling og ro, når den slutter.

Stå tæt på personen

Det kan være en god ide at stå tæt på de personer, der typisk forstyrrer mest, så man med en lille hånd på skulderen eller en diskret bemærkning kan holde deres fokus.

Flyt fokus

Hvis du vil have deltagerens opmærksomhed, kan du gøre noget der afleder dem og hermed flytter deres fokus.

Fx kan du begynde at hviske. Deltagerne synes typisk, det er sjovt, og begynder derfor også at gøre sig mere umage med at lytte.

Eller fx kan du sige *“Nu skal I rejse jer op, dreje tre gange rundt om jer selv og bagefter sætte jer ovenpå jeres egne hænder, imens jeg forklarer den næste øvelse”*.

Hvordan kan du forebygge uro?

Giv korte og tydelige beskeder

Når der gives fælles beskeder, så vær kort og præcis, og sæt herefter aktiviteten i gang hurtigst muligt, så uroen ikke opstår som konsekvens af utålmodighed.

Vis det i stedet for at forklare

Mange forstår aktiviteter bedre ved at se og gøre det fremfor en lang forklaring. Brug derfor kroppen og gør det praktisk, så uroen ikke opstår, fordi deltagerne ikke har forstået, hvad de skal.

Byg dine øvelser langsomt op

Start dine aktiviteter simpelt, så du har alle med fra starten. Byg herefter stille på, så den stiger i sværhedsgrad for de deltagere, som har behov for et ekstra lag. Uro opstår som sagt ofte pga., at deltagerne synes, det er for nemt eller for svært - det er en balance.

Hold intensiteten oppe

Sørg for at ingen deltagere står for meget stille. Sæt derfor flere stationer eller poster op, så du undgår lange køer og utålmodige deltagere.



Nogle deltagere forlader aktiviteten, når de bliver vrede eller kede af det. Det er ofte en måde at få afstand til en svær situation – en slags flugtreaktion.

Hvad kan du gøre i situationen?

Bevar roen

Undgå at råbe eller løbe efter deltageren i frustration. Deltageren er i en flugttilstand, og en sådan reaktion fra dig vil typisk forstærke følelsen af at være jaget og derfor ofte også forværre situationen. Lad i stedet deltageren trække sig og hold øje med, hvor deltageren løber hen. Ofte vil de finde et sted tæt på, hvis ikke de bliver 'jaget'. Send herefter én rolig person efter, der nærmer sig langsomt. Hvis det handler om et barn, og I ikke har ressourcer til at gå efter, så lav en særtaftale med forældrene på forhånd om, at de skal være tilstede, og at det er deres opgave at tage over.

Giv plads til at falde ned

Når du når frem til deltageren så tal roligt og kort. Undgå lange forklaringer, skældud eller at lægge et pres på hurtigt at komme tilbage, men spejl det, du ser.

Sig fx: "Jeg kan se, det blev for meget lige nu." Vær herefter stille i lidt tid.

Vent med snakken

Når følelserne er stærke, er det svært at lytte eller forklare sig. Vent til personen er faldet lidt ned eller til et helt andet tidspunkt, før I taler om situationen.

Gør det let at komme tilbage

Hjælp deltageren tilbage i aktiviteten efter lidt tid uden at gøre situationen til en stor sag. Sig fx: "Gå du lige hen og tag en tår vand, og så kan du være med igen".

Hvordan kan du forebygge udvandring?

Læg en plan i en rolig stund

Læg en plan for fremtidige situationer, på et tidspunkt, hvor både du og deltageren er i overskud, så I begge kan være mere rolige omkring en situation, hvor deltageren har behov for at trække sig. Sig fx: "Det er okay, hvis du har brug for at trække dig. Men kan vi ikke aftale et særligt sted, du går hen, som er tæt på, hvor jeg kan se dig? Hvor kunne du have lyst til, at det sted er?".

Og fortæl herefter, hvad deltageren kan forvente af dig eller en anden. Deltageren skal vide, at du roligt vil komme over til dem, sætte dig ned og herefter hjælpe tilbage til aktiviteten.

Fast pause-zone

Nogle har også gavn af at have en fast defineret pause-zone, hvor alle deltagere ved, at de kan trække sig til, hvis de har brug for en pause – et lokale, en bænk, et træ eller andet.

UDADREAGERENDE



Når en deltager bliver verbalt eller fysisk udadreagerende, er det ofte, fordi en situation er for overstimulerende eller trigger store følelser. Det skal således sjældent opfattes som et uopfordret angreb, men en forsvarsreaktion udløst af en overvældende situation.

Hvad kan du gøre i situationen?

Stop situationen med ro – ikke skæld ud

Man kan have lyst til at råbe og komme med irettesættende forklaringer, men det hjælper meget sjældent. Det er bedre at nærme sig med en rolig krop, tale lavt, bruge få ord og stoppe situationen.

Flyt personen eller gruppen fra situationen

Når situationen er stoppet, så guide deltageren væk. Sig fx *“Kom med. Vi tager 2 min.”*. Er deltagerens reaktion for stærk til, at du umiddelbart kan stoppe situationen, så lad en af jer eller en forælder blive ved personen, imens en anden flytter gruppen.

Giv en pause

Lad deltageren være i nogle minutter, uden der bliver sagt noget.

Anerkend følelsen og guide tilbage

Når deltageren er rolig, så anerkend følelsen, og gør det nemt at komme tilbage: Sig fx *“Jeg kan godt se, du blev vred. Er du klar igen, eller vil du have 5 minutter mere?”*.

Hvordan kan du forebygge udadreagerende adfærd?

Træk deltageren til side, når der er ro på

Træk deltageren til side på et roligt tidspunkt, og sig fx: *“Jeg er rigtig glad for at have dig på holdet. Du giver så meget god energi. Men vi bliver nødt til at finde ud af, hvad vi gør, når du bliver vred. Jeg vil gerne hjælpe dig – hvad siger du til det?”*.

Aftal en “pause-strategi” før det går galt

Forslå at I sammen arbejder på en strategi, der har to spor:

1. Når deltageren mærker, det det bliver for meget, skal personen give tegn til dig og selv trække sig fra situationen. Deltageren tager en kort pause et sted, I har aftalt.
2. Du kan roligt give tegn til eller bede deltageren om at tage en lille pause, når du mærker, at det er ved at være for meget.

Ros selv små forbedringer

Mange med en udadreagerende adfærd har typisk mange erfaringer med at få skæld ud. Derfor virker det rigtig stærkt, når du roser. Du opbygger tillid og en god relation, der gør det nemmere at gribe ind i svære situationer.

Lav klare og simple regler

Hav fx 3 klare regler, som I gentager over for alle hver gang, I skal starte en aktivitet, I ved, der typisk kan udløse stærke reaktioner. Det kan fx være: 1. Ingen kropskontakt, 2. Stop, når der bliver sagt stop, 3. Når nogen laver en fejl, siger vi 'kom igen'.

UNDERKENDELSE



Langt de fleste deltagere og forældre vil gøre alt for at passe ind, men det sker, at en deltager og/eller forældre reagerer med at underkende eller ignorere, at der er nogle behov, som I sammen skal forsøge at imødekomme. Ofte skyldes det, at det kan være svært og sårbart at høre om sig selv eller sit barn.

Hvad kan du gøre i situationen?

Tal om adfærd – ikke om diagnoser

Mange deltagere eller forældre lukker ned, hvis de oplever at de/deres barn bliver “sat i en kasse”. I stedet for fx: “Jeg tror, dit barn har ADHD”, så sig hellere: “Jeg oplever, at dit barn nogle gange bliver meget frustreret og får svært ved at styre sig”.

Det er sværere at ignorere konkrete observationer, så beskriv konkrete situationer som fx at personen løber væk, råber, sparker, ødelægger ting eller bliver meget ked af det.

Vis at du vil hjælpe – ikke kritisere

Start samtalen med noget positivt. Fx: “Dit barn har virkelig meget energi og engagement. Men jeg oplever nogle situationer, hvor det bliver svært for hende, og jeg vil gerne finde en måde at hjælpe hende på.”.

Find konkrete løsninger

Spørg først, om de selv har erfaringer med noget, der fungerer. Hvis ikke de selv byder ind med noget, så hav et forslag til en løsning med, så du ikke kun peger på udfordringen. Det kunne fx være at deltageren øver sig i at trække sig, eller at en forælder/ledsager hjælper.

Sig fra – det er okay

Du kan ikke tvinge en deltager eller forældre til at anerkende et problem. Men du kan godt sige: “Jeg vil gerne have, at dit barn er på holdet, men vi er nødt til at have nogle rammer, så det fungerer for alle. Lige nu fungerer det ikke – hvad vil I foreslå?”.

Involver foreningen, hvis det fortsætter

Hvis situationerne er alvorlige eller gentager sig, så er det uden for dit ansvar. Tal med foreningen og lad en repræsentant herfra overtage dialogen. Det er vigtigt, at du ikke står alene med ansvaret.

Hvordan kan du forebygge underkendelse?

Tag initiativ til dialog i starten

Når deltagerne starter, så inddrag følgende sætning på et tidspunkt i jeres velkomst, så I aktivt inviterer til en dialog, der skal skabe forståelse og åbne op for et godt samarbejde: “Du må endelig sige til, hvis der er noget, vi skal være opmærksomme på, for at du kan have det godt her hos os.”.

Læs mere om dette emne under temæt om ‘Forståelse’ i håndbogen om de 4 F’er.

SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE

URO



1. Hav et tegn eller en rutine
2. Stå tæt på personen
3. Flyt fokus

UDVANDRING



1. Bevar roen
2. Giv plads til at falde ned
3. Vent med snakken
4. Gør det let at komme tilbage

UDADREAGERENDE



1. Stop situationen med ro - ikke skæld ud
2. Flyt personen eller gruppen
3. Giv en pause
4. Anerkend følelsen og guide tilbage

UNDERKENDELSE



1. Tal om adfærd - ikke diagnose
2. Vis at du vil hjælpe - ikke kritisere
3. Find konkrete løsninger
4. Sig fra
5. Involver foreningen

Find flere værktøjer på sammenomfritid.dk



Videnscenter
om handicap

SPÆJDERNE

DGI



bifrost

Med støtte fra



TrykFonden

SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE

Videnscenter om handicap

Blekinge Boulevard 2
2630 Høje Taastrup
Handicaporganisationernes
Hus

www.videnomhandicap.dk
post@videnomhandicap.dk

DGI

Vingsted Skovvej 1
7182 Bredsten

www.dgi.dk

SPEJDERNE

Arsenalvej 10
1436 København K

www.spejderne.dk
kontakt@spejderne.dk

Landsforeningen Bifrost

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

www.landsforeningenbifrost.dk
info@landsforeningenbifrost.dk

