

# TIB

Forår 2008

# -introduktion



## Tilpasset Idræt og Bevægelse

Introduktion af begrebet TIB – Tilpasset Idræt og Bevægelse for mennesker med nedsat funktionsevne. Baggrund, definition, tilrettelæggelse og eksempler på god praksis. Temanummeret er blevet til på baggrund af arbejdet i Tænketank om Tilpasset Idræt og Bevægelse.





# **Tilpasset Idræt og Bevægelse - en introduktion**

Udgivet af  
Handicapidrættens Videnscenter

i samarbejde med

VIA University College  
UCL Lillebælt  
Dansk Handicap Idræts-Forbund  
MarselisborgCentret

ISBN: 978-87-90388-15-7

Tekster: Anne-Merete Kissow og Bo Therkildsen  
Foto og redigering: Bo Therkildsen  
Omslag: Peter Ludvigsen

Tryk: Glumsø Bogtrykkeri A/S  
Miljøcertificeret efter ISO 14001

# Tilpasset Idræt og Bevægelse - en introduktion

Argumenterne for, at vi som mennesker skal være fysisk aktive for at bevare sundheden og forebygge sygdomme, er kendte og veldokumenterede. Vi ved også, at deltagelse i idræt og bevægelse kan øge den enkeltes selvværd og følelse af at høre til et fællesskab.

Erfaringer viser imidlertid, at en stor gruppe mennesker i Danmark ikke umiddelbart oplever, at de har adgang til passende tilbud om fysisk aktivitet i nærheden af deres hjem. Det drejer sig om mennesker med fysisk og psykisk funktionsnedsættelse, funktionshæmmede ældre, mennesker med erhvervet hjerneskade og mennesker med kroniske sygdomme som f.eks. hjerte-karsygdomme, astma, psykiske sygdomme og muskelsygdomme. Desuden en stor gruppe mennesker med livsstilsbetingede tilstande, som f.eks. overvægt, diabetes 2, stress eller misbrugsproblemer. Til sammen udgør de 15-20% af den danske befolkning. Der til kommer en række personer, som man kan betegne som motionsfremmede - de føler sig ikke hjemme i eksisterende motionsaktiviteter og idrætsforeninger, og de har svært ved selv at sætte aktiviteter i gang.

Fælles for disse mange mennesker er, at fysisk aktivitet kan spille en afgørende rolle i forhold til at forhindre, at deres problemer udvikler sig yderligere og sætter dem endnu mere uden for samfundet. Men fælles for disse mennesker er også, at de p.g.a. deres forskellige forudsætninger ikke finder sig tilrette i den almindelige idræt, og mange af dem føler heller ikke, at de hører til i handicapidrætten. De har behov for særligt tilrettelagte idræts- og bevægelsestilbud for at kunne deltage og få udbytte af aktiviteterne. Der er med andre ord brug for Tilpasset Idræt og Bevægelse - TIB.

Dette hæfte er en introduktion til begrebet TIB. Målet med introduktionen er at forsøge at skabe en fælles forståelsesramme og definition af Tilpasset Idræt og Bevægelse og derigennem påvirke tankegangen hos alle, der arbejder med idræt og bevægelse for mennesker med særlige behov.

God læselyst.



| Indhold   | Side |
|---|------|
| Tilpasset Idræt og Bevægelse<br>- en definition.....              | 5    |
| TIB i nordisk perspektiv.....                                     | 8    |
| Tanken fik noget at tænke over<br>Tænketankens konference.....    | 10   |
| Tilrettelæggelse af TIB.....                                      | 12   |
| Finland er foran.....   | 13   |
| Eksempler på god praksis  |      |
| “Vi har glemt vores begrænsninger”<br>Bjerggårdshaven.....        | 14   |
| Til kamp mod vanens magt<br>Blindecenter Bredegård.....           | 16   |
| Med naturen som terapeut<br>Dybkær Specialskole.....              | 18   |
| At gøre modspillere til medspillere<br>Dansk Væresteds Idræt..... | 20   |
| Tænketankens medlemmer.....                                       | 22   |





# Tilpasset Idræt og Bevægelse - en definition

Tilpasset Idræt og Bevægelse (TIB) er idræt og bevægelsesaktiviteter, der er tilrettelagt, så mennesker med nedsat funktionsevne kan deltage sammen med andre.

TIB dækker et bredt spektrum, fra medicinske træningsaktiviteter over specialpædagogiske bevægelsesaktiviteter til disciplinopdelte idrætstilbud for mennesker med nedsat funktionsevne. Formålet med aktiviteterne er, at man opnår det bedste, man kan, ud fra de forudsætninger man har, i forhold til fitness, generelle bevægelsesfærdigheder og særlige idrætslige færdigheder, samt at man opretholder en aktiv, sund livsstil hele livet.

## Uddybning

### TIB er en praksis

TIB er en måde at tilrettelægge på, så alle mennesker med nedsat funktionsevne kan dyrke idræt eller være deltagende i bevægelse sammen med andre. Denne praksis gør brug af metoder, der gør idrætten rummelig og tilgængelig for alle, og som fokuserer på muligheder frem for begrænsninger. Metoderne retter sig mod individets interesser og kompetencer og tager udgangspunkt i dem, der aktuelt er til stede. Tilpasning af aktiviteter foregår ved at regler, rammer, redskaber og undervisningsstil forandres og justeres, så den enkelte får de bedst mulige forudsætninger for at deltage.

Glæde og lyst er drivkraften i aktiviteterne, men TIB kan samtidig anvendes som middel til at opnå nytteeffekter som f.eks. sundhed og handlekompetence, uden at glæden og lysten af den grund går tabt.

TIB kan fungere som en beskyttet arena, hvor individet kan tage udfordringer op, der måske opleves vanskelige i dagliglivet. Men det er et kriterium, at idræt er omdrejningspunkt i TIB, og at det anses som en del af det samlede idrætsbillede i Danmark

### For hvem?

Målgruppen for TIB er personer, der har en funktionsnedsættelse, og som oplever, at de på grund af den ikke kan deltage i ordinære tilbud om fysisk aktivitet i samfundet.

Som pædagogisk metode vil TIB imidlertid også kunne gøre deltagelse lettere for en række andre målgrupper, der oplever, at de ikke passer ind i eksisterende idrætstilbud.

Det kan være motorisk svage børn, personer med overvægt og en lang række af de mennesker, der p.g.a. manglende fysisk aktivitet i hverdagen er i risiko for at udvikle livsstilssygdomme.

### Hvad er nedsat funktionsevne?

Nedsat funktionsevne skal forstås som tab eller nedsættelse af kropslige eller kognitive funktioner samt begrænsninger i at gennemføre sine daglige aktiviteter og deltage i samfundslivet. Funktionsevnenedsættelse opstår i et samspil mellem personen og omgivelserne.

En persons funktionsevne og betydningen af en eventuel funktionsevnenedsættelse skal derfor vurderes i forhold til det daglige liv, som er normalt for denne person. (Schiøler & Dahl, 2003).

*(Fortsættes på side 6)*

(Fortsat fra side 5)

## Ideologien

TIB må anses som et overordnet begreb, der rummer idræt og bevægelse for mennesker med nedsat funktionsevne inden for områderne sundhedsfremme og forebyggelse, rehabilitering, undervisning og fritid. TIB kan indtil videre ikke betragtes som en disciplin i sig selv, men snarere som et særligt fagområde baseret på viden og terminologi fra forskellige discipliner som medicin, idræt, rehabilitering og specialpædagogik (Reid & Stanish, 2003).

I ideologien bag TIB er følgende elementer centrale:

### **Empowerment, self-efficacy/handlekompetence og deltagelse.**

**Empowerment** forstået som myndighed. Processen mod at øge sin personlige, sociale og politiske magt, så man kan handle mod at forbedre sin livssituation.

Idrætsdeltagelse kan være et led i denne proces ved at:

- Fysisk udfoldelse fører til forbedret funktion.
- Mestringsoplevelse medfører øget oplevet handlekompetence.
- Større tillid til kroppen forbedrer selvopfattelsen og selvtværgelsen.
- Mentale problemer som store følelsesmæssige udsving mindskes.
- Højere aktivitetsniveau fører til øget social accept (Hutzler, 1990).

**Oplevet handlekompetence/self-efficacy** forstået som en 'jeg-kan oplevelse', der er et element i empowerment-processen. Individets egen vurdering af sin evne til at udføre en bestemt handling.

Troen på egen handlekraft har stor betydning for individets mestring og påvirker lysten til overhovedet at forsøge at mestre situationen. Jo større oplevet handlekompetence, desto mere aktivt er forsøget på at mestre problemer eller krævende situationer (Bandura, 1977). Den gode idrætslige oplevelse vil ofte understøtte individets tro på egen handlekraft.

**Deltagelse** forstået som personens involvering i dagliglivet. Deltagelse kan anskues i forhold til de sociale sammenhænge, personen indgår i. Idræt og bevægelsesaktiviteter repræsenterer nogle af disse sammenhænge (Schjølær & Dahl, 2003).

Målet med TIB er selvaktualisering gennem disse elementer, samt at den enkelte opnår en aktiv, sund livsstil gennem hele livet.

Selvaktualisering forstås som bevægelsen fra afhængighed til selvstændighed. Selvstændigheden øges, efterhånden som man bliver i stand til at knytte tidsperspektivet til sine mål, og efterhånden som selvopfattelse, selvtværgelse og kropsbillede bedres. Selvaktualisering er knyttet til empo-



*Klatring og friluftsliv giver frisk luft, motion og glæde. Her er Martin på vej mod toppen på en friluftsdag for udviklingshæmmede i Oksbøl.*

werment-processen og dermed til deltagelsesperspektivet (Sherrill, 2004). I idræt har man mulighed for at aktualisere sig selv i en kropslig kontekst.

## Hvor?

TIB foregår som et led i sundhedsfremme og forebyggelse, i rehabilitering, i undervisning og i den frivillige idræt. Det specifikke mål med aktiviteterne defineres forskelligt, alt efter hvilket område de udfolder sig i. Hvordan man metodisk arbejder mod de definerede mål, afgøres af de enkelte aktører inden for området.

## Hvordan?

I sundhedsfremme og forebyggelse er TIB undervisning. Målet er, at deltagerne lærer noget om sig selv og sine vaner, med henblik på at forandre disse vaner i retning af en mere sund livsstil. Aktiviteterne foregår i grupper, hvor deltagerne gør erfaringer i fællesskab og gensidigt påvirker og inspirerer hinanden. Deltagerne støttes i at reflektere over, hvilke forandringer der vil være mulige og hensigtsmæssige i forhold til deres sundhed og trivsel.

I rehabiliteringen er målet med TIB, at deltageren udvikler bevægelseskontrol og kropslig kompetence med henblik på, at personen kan leve et selvstændigt og meningsfuldt liv. Aktiviteterne tilrettelægges, så deltageren glemmer sig selv og oplever sig selv som medspiller i et fællesskab. At glemme sig selv i idrætten medfører ofte, at man kan mere, end man forventede, og at nye færdigheder dukker op, fordi de er nødvendige for, at man kan udfylde sin plads i fællesskabet.

Undervisning dækker dels folkeskolen, hvor elever med nedsat funktionsevne undervises sammen med de øvrige elever, dels specialpædagogiske tiltag for såvel børn som voksne med nedsat funktionsevne.



I skolen tilrettelægges TIB med henblik på, at eleverne udvikler kropslige færdigheder, kundskaber og sociale kompetencer. God fysisk form, glæde ved bevægelse og en sund livsstil er også et fokus i undervisningen. Da elever med nedsat funktionsevne undervises i idræt sammen med de øvrige elever, er undervisningen inkluderende – den tilrettelægges, så alle elever kan deltage og få optimalt udbytte. Undervisningen skal tillige leve op til skolens mål for faget idræt.

I specialpædagogikken anvendes TIB som nøglen i læreprocesser, hvor deltagerne skal genlære tabte færdigheder og kompetencer eller støttes i kropslige læreprocesser, der ikke umiddelbart forløber som forventet i forhold til normen.

Undervisningen tilrettelægges, så der er mulighed for jég-kan oplevelser. Og deltageren støttes efterfølgende i at reflektere over, hvad der skete og i at overveje, hvordan oplevelsen kan bruges i personens videre udvikling.

I den frivillige idræt er TIB oftest rekreativt og lystbetonet. Deltagerne udfolder og udtrykker sig gennem kamp, leg og dans og fordybelse. Drivkraften er bevægelsesglæde og fascination af aktiviteten i sig selv. Konkurrence og præstation gennem perfektionering af teknikker er også karakteristisk for TIB i den frivillige sektor, især når det drejer sig om eliteidræt. TIB i den frivillige idræt tager overvejende udgangspunkt i særlige idrætsdiscipliner, tilrettelagt for mennesker med nedsat funktionsevne.

### Hvem sætter i gang?

Underviseren i TIB kan f.eks. være idrætsinstruktør, træner, idrætslærer, fysioterapeut, speciallærer, idrætspædagog eller socialpædagog. De personer, der organiserer og underviser i TIB, må have særlige forudsætninger både fagligt og personligt. Idrætsundervisning er et fag udøvet af undervisere med professionel kompetence. Kompetence til at undervise i TIB er en specialisering inden for idrætsfaget, der indebærer en særlig faglig og pædagogisk indsigt og en forståelse for det menneskesyn, der ligger til grund for TIB.

Desuden er relevant viden om betydningen af forskellige funktionsnedsættelser i forhold til idrætsdeltagelse nødvendig både for at tilgodese deltagerens sikkerhed og underviserens tryghed i forhold til at instruere mennesker med funktionsnedsættelse.

Disse kompetencer bør erhverves gennem officielt anerkendte kurser og uddannelsesforløb. Der er indtil videre begrænsede muligheder for at opnå denne specialisering i det danske uddannelsessystem.

*Tandemspring sætter gang i både muskler og adrenalin.  
Foto: Jesper Kamp*

### Referencer

Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Dam, J. & Soulié, T. (2006): Inklusion & idrætsundervisning: En undersøgelse af elever med funktionsnedsættelsers deltagelse i den danske folkeskole. Handicapidrættens Videnscenter.

FN (2006): Convention on the Rights of Persons with Disabilities, <http://www.un.org/esa/socdev/enable/rights/convtexte.htm>

Hutzler, Y. (1990): The Concept of Empowerment in Rehabilitation Sports. I: Doll-Tepper, G. et al: *Adapted Physical Activity*. Berlin. Springer-Verlag.

Hutzler, Y. & Sherrill, C. (2007): Defining Adapted Physical Activity: International Perspectives. I: *APAQ*, 2007, 24, p. 1-20

MarselisborgsCentret (2004): Rehabilitering i Danmark. Hvidbog om rehabiliteringsbegrebet.

Jensen, B. B. & Schnack (red) (1993): Handlekompetence som didaktisk begreb, *Didaktiske studier vol.12*, Danmarks Lærerskole, København

Reid, G; Stanish, H. (2003): Professional and Disciplinary Status of Adapted Physical Activity. I: *APAQ*, juli 2003, Vol. 20 Issue 3, p 213.

Reid, G. (2003): Defining Adapted Physical Activity. I: Steadward, R. D. m.fl.(ed): *Adapted Physical Activity*. The University of Alberta Press, Alberta.

Schiøler, G. & Dahl, T. (red) (2003) ICF: International klassifikation af funktionsevne, funktionsnedsættelse og helbreds-tilstand. København: Munksgaard.

Sherrill, C. (2004): *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. 6th ed. Boston, Mass.: WCB Mc Graw-Hill.





*Idrætsaktiviteter i forbindelse med præsentationen af idrætsprojektet på Bjerggårdshaven i Odense.*

# Tilpasset idræt og bevægelse i nordisk perspektiv

Mennesker med nedsat funktionsevne skal ligesom alle andre have mulighed for at deltage i idræt og bevægelsesaktiviteter. Men denne gruppe, som rummer mennesker med meget forskellige forudsætninger, har ofte behov for særligt tilrettelagte idræts- og bevægelsestilbud for at kunne deltage og få udbytte af aktiviteterne. Det er her Tilpasset Idræt og Bevægelse (TIB) har sin berettigelse.

TIB er en måde at tilrettelægge idrætsaktiviteter på, inspireret af begrebet Adapted Physical Activity, som anvendes verden over og bl.a. er beskrevet af den amerikanske idrætspædagog Claudine Sherrill (Sherrill, 2004).

## Hvorfor en nordisk fortolkning?

Idrætsbegrebet skal ses i sammenhæng med den kultur, det er en del af. Derfor kan vi i Norden ikke bare overtage den forståelse af tilpasset idræt og bevægelse - Adapted Physical Activity - som Claudine Sherrill præsenterer med udgangspunkt i det amerikanske samfund. Vi må tage afsæt i et idrætsbegreb, som stemmer overens med den nordiske kultur.

Det nordiske idrætsbegreb er historisk set forankret i den måde, den svenske idrætspædagog Pehr Henrik Ling opdelte gymnastikken: den pædagogiske gymnastik, den medicinske gymnastik, militærgymnastikken og den æstetiske gymnastik.

Hvert aspekt af gymnastikken havde sit eget særpræg og sine særlige mål, men fællesnævneren var, at udvikling af kropslig kompetence, ifølge Ling, var en del af det hele menneskes dannelse. Op gennem historien har vi i Norden fastholdt det brede idrætsbegreb, som er langt videre end de engelsk-amerikanske begreber sport og physical activity.

## Tre idrætsmodeller

Ifølge Eichberg og Bøje (1994) kan indholdet i idrætten betragtes ud fra tre perspektiver:

- Idræt kan dyrkes for præstationens skyld. Her har vi sporten, idrættens konkurrenceorienterede dimension. Typisk for sporten er, at udøveren identificerer sig med disciplinen og er dybt involveret i at forbedre sine færdigheder. Man sammenligner sig med andre udøvere af samme sport, og ser i retning af dem, der er bedre og højere i hierakiet end én selv. I sporten inddeles deltagerne efter forudsætninger, talent og alder. Der er ofte tale om specialisering, hvor man som deltager vælger en enkelt disciplin, som man forøger drive så langt som muligt.

- Idræt kan også dyrkes med henblik på sundhed og velvære. Her bliver idrætten et middel til at nå et mål, der er uden for aktiviteten, f.eks. at reducere stress, tabe sig, bygge kroppen op, forebygge sygdom. Idræt bliver dermed et led i en viden-



skabeligt underbygget sundhedsstrategi og kan bruges som sygdomsforebyggelse og rehabilitering. Sundhedsidrætten dyrkes under devisen 'idræt for alle' inden for rammerne af den frivillige idræts eller private udbydere af fysisk aktivitet. - Endelig kan idrætsaktiviteter dyrkes for kropserfaring, hvor formålet er at udforske og opleve kroppen og at udfolde og udfordre sig selv. Man er optaget af at styrke identiteten og opnå en fællesskabsfølelse. Idræt knyttes her sammen med et bredt spektrum af kulturaktiviteter som musik, dans, drama og forbindes med leg og glæde. Aktiviteten er et mål i sig selv, og der er fokus på deltagelse frem for præstation. Denne forståelse finder vi i den folkelige idræt, som i vid udstrækning organiseres af deltagerne i fællesskab.

Ifølge Bøje og Eichberg vil de tre perspektiver i praksis ikke kunne udskilles som afgrænsede kasser. Men betragtet i forhold til hinanden, kan de give perspektiv og dybde til forståelse af idrætsbegrebet. Samtidig repræsenterer de grundlæggende forskellige opfattelser af, hvad idræt er og hvordan kroppen skal betragtes. Samlet er der tale om et bredt idrætsbegreb, som har vide muligheder, både hvad angår mål, aktivitetsformer og metoder.

### **Idræt og funktionsnedsættelse**

Den omtalte mangfoldighed findes naturligvis også, når det gælder TIB. Umiddelbart forbinder de fleste nok handicapidræt med den konkurrenceidræt, der omtales i medierne og som har præstationsforbedring som mål. Man fokuserer på at tiltrække eliteudøvere og deltagere i konkurrencer på nationalt og internationalt niveau. En stor del af de idrætstilbud, der findes for mennesker med nedsat funktionsevne, er specialiserede sportsgrene, organiseret som præstationsidræt. Dermed er der også tale om en ekskluderende form – man kan kun deltage, hvis man har særlige færdigheder eller potentialer, eller har lyst til og er i stand til at træne rigtig meget.

For mennesker med handicap kan det at være eliteidrætsudøver bane vejen til at skabe sig en anden identitet end handicapidentiteten. Det kan også være en mulighed for at udfordre sig selv til fortsat udvikling. At tilegne sig nye færdigheder er små sejre, som giver selvtilid. Det er imidlertid, som i den øvrige idrætsverden, forbeholdt de få at få en plads på holdet i den eliteorienterede del af handicapidrætten.

Et stigende antal mennesker med nedsat funktionsevne dyrker idræt for at opretholde eller opnå sundhed og velvære. At have regelmæssig bevægelsesaktivitet i dagliglivet er for mange en forudsætning for at bevare evnen til at klare sig selv eller bevare energien til at klare en krævende hverdag. Der er en øget tendens til at idrætten bruges som et led i rehabilitering, genoptræning eller forebyggelse af sygdomme hos mennesker med handicap. Her bygger træningen på medicinsk fornuft, og målet er at skabe fysiologiske forbedringer og dermed en øget sundhed.

Denne træning forgår ofte i fitness-centre eller på særlige hold, organiseret under den frivillige idræt, i fritidsundervisningen

eller private organisationer. Ofte er der tale om individuelt tilrettelagte aktiviteter, som undertoner fællesskabet og det legende element, der ellers kendetegner idrætten. Hvis man kan se frem til et liv, hvor bevægelsesaktivitet er en nødvendig del af livet for at man kan opretholde sin sundhed, kan den slags aktiviteter komme til at minde om 'livslang træningslejr', hvor man træner af viljestyrke og ikke af lyst og glæde. Mange er tilbøjelige til at miste drivkraften, når der ikke er et socialt fællesskab der kalder.

Der er en tendens til, at den folkelige idræt skaber stadig flere tilbud til mennesker med nedsat funktionsevne. Det giver en bredere vifte af bevægelsesaktiviteter, og den folkelige idræt indeholder kvaliteter, som er vigtige i et rehabiliteringsforløb, f.eks. mulighed for deltagelse i samfundet. Denne dimension af idrætten tilbyder ud over bevægelsesaktiviteter et kultur-fællesskab og en tradition, der kan være en støtte i den del af rehabiliteringsprocessen, der foregår efter den medicinske genoptræning. Der er derfor god grund til at den folkelige idræt, som den f.eks. er organiseret i Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI), Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) og Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF), udvider sine tilbud til mennesker med nedsat funktionsevne.

### **Styrken ved den nordiske idræt**

Det brede idrætsbegreb, og den måde idrætten er organiseret i Norden, har sin klare styrke.

Det giver mennesker mulighed for at dyrke idræt og bevægelse livet igennem inden for en kulturtradition, der går langt tilbage i historien. Især i Danmark betyder det et rigt foreningsliv, hvor alle i princippet kan få deres ønsker om aktivitet tilgodeset i deres lokalområde, hvilket også betyder, at man har mulighed for at deltage i sociale fællesskaber, der har mening.

Mennesker med nedsat funktionsevne støder imidlertid ofte på såvel fysiske som holdningsmæssige barrierer i forhold til at deltage i disse fællesskaber. Ydermere har de ofte behov for særligt tilrettelagte idrætstilbud, som ikke findes i nærheden af deres hjem. Så der er stadig et stykke vej, før de brede idrætsstilbud er tilgængelige for alle, og før alle har et bredt spektrum af valgmuligheder for at dyrke idræt i deres lokale miljø.

Det brede idrætsbegreb og idrættens organisering i Norden kan i princippet rumme alle, uanset forudsætninger. Derfor har vi et godt fundament at bygge på, når vi skal udvikle tilpasset idræt og bevægelse i Danmark.

#### **Referencer**

Eichberg, H. & Bøje, C. (1994): Idrættens tredje vej. Om idrætten i kulturpolitikken. Klim, Århus.

Sherrill, C. (2004): Adapted physical Activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan. (6th ed.) Boston Mass.: WCB McGraw-Hill.



Kurt Curth fra Egedammen i Nordsjælland debatterer Tænk tankens udkast. Foto: Sonja Iskov.



Elsebeth Gerner Nielsen, Anne Baastrup og Hans Andersen i politikerpanelet diskuterer. Foto: Sonja Iskov

# Tænk tank med store ambitioner

Målet er, at der i Danmark skal være relevante idrætstilbud til alle mennesker. De første skridt på vejen er: Definition af begrebet Tilpasset Idræt og Bevægelse, beskrivelser af god praksis, og en handlingsplan for, hvordan Tilpasset Idræt og Bevægelse bliver tilgængelig for mennesker med funktionsnedsættelser overalt i landet.

Tænk tanken i Tilpasset Idræt og Bevægelse har haft store ambitioner, siden den blev nedsat i 2006. Dette hæfte (forår 2008) er det første synlige resultat af arbejdet. Anden fase (efterår 2008) er en række forslag til, hvordan TIB kan implementeres i alle egne af landet og i alle relevante sektorer af samfundet.

Den 8. august 2006 møder 32 mennesker fra brede dele af den danske idræts- og handicapverden ind på MarselisborgCentret i Århus. De skal være med til at løse et omfattende problem: ideelt set bør det være muligt for alle mennesker i Danmark at bevæge kroppen og dyrke idræt. Også for mennesker med nedsat funktionsevne og menne-

sker, som føler sig fremmede over for idræt. Men sådan ser virkeligheden ikke ud. Derfor er de 32 mennesker inviteret til at være med i Tænk tank i Tilpasset Idræt og Bevægelse med en tredelt opgave som udfordring: At definere begrebet TIB, at beskrive eksempler på god praksis, og at komme med handlingsanvisninger på, hvordan TIB implementeres i samfundet.

”Grunden til at invitere netop disse mennesker til at deltage i tænk tanken er, at de alle kan bidrage med de praksiserfaringer, som indtil nu er det eneste, der bærer TIB. Der findes ingen systematisering eller noget skriftligt materiale om Tilpasset Idræt og Bevægelse. TIB er noget, der sker i praksis, og tilsammen har medlemmerne af tænk tanken de erfaringer, der er nødvendige for at definere, udvikle og omsætte TIB i praksis,” siger centerleder i Handicapidrættens Videnscenter, Kristian Jensen.

## Potentialet er stort

Idéen til Tænk tank i Tilpasset Idræt og Bevægelse opstod som følge af et europæisk samarbejde ved navn THENA-PA, der skulle arbejde for implementeringen af Adapted Physical Activity (APA) i Europa. Netværket havde dansk deltagelse af blandt andre medarbejdere fra DHIF, MarselisborgCentret, VIA University College, UCL Lillebælt og Handicapidrættens Videnscenter. På det tidspunkt eksisterede begrebet Tilpasset Idræt og Bevægelse, TIB, kun som en slags oversættelse af det amerikanske Adapted Physical Activity, APA, som ikke beskrev de tilpassede bevægelsesaktiviteter i Norden helt præcist. Og selve definitionsproblematikken var en væsentlig faktor i forhold til bl.a. de mangelfulde muligheder for uddannelse af instruktører. For at løfte niveauet i Danmark blev medlemmerne derfor enige om, at det var nødvendigt at omsætte begrebet APA til danske forhold og arbejde for at få det udbredt i Danmark. På den måde opstod Tænk tanken, der skulle udarbejde en dansk definition af TIB og udvikle en national strategi for implementeringen af TIB i Danmark.



Jan Svensson fra Idræts huset for psykisk syge holder oplæg.  
Foto: Sonja Iskov.

”Medlemmerne i Tænketanken ved, hvad det er, TIB kan sætte i gang hos mennesker. De ved hvad potentialet er for TIB, og de ved, hvor barriererne er. De kender de spildte muligheder og ved, hvad det kunne blive til. For der er kæmpe muligheder. Hvad kunne det ikke blive til inden for sundhed, genoptræning, foreningsliv, uddannelse mm., hvis TIB blev organiseret i brede dele af samfundet, og der fandtes uddannede instruktører og en systematisk erfaringsopsamling? Også for mennesker uden et egentligt handicap, som føler sig idrætsfremmede, er potentialet stort, og derfor er det så vigtigt at få sat TIB på dagsordenen,” siger Kristian Jensen.

### Konference med debat og kritik

Forventningerne til medlemmerne i Tænketanken var, at de mødte op til møderne og bidrog med deres erfaringer og holdninger. Bearbejdning og opsamling af diskussionerne i Tænketanken står en særlig styregruppe for. Styregruppen består af Ellen Ravn Habekost, UCL Lillebælt, Jan Johansen, MarselisborgCentret, Søren Jul Kristensen, DHIF, Sebastian Landgren, VIA University College samt Anne-Merete Kissow fra Handicapidrættens Videnscenter, og det var også styregruppen, som stod for at arrangere en konference om de foreløbige resultater af Tænketankens arbejde.

Konferencen blev holdt i september 2007 og havde til formål at diskutere opsamlingen fra tænketankens møder og de foreløbige forslag til en implementering af TIB i Danmark.

Og der blev bestemt debatteret, diskuteret og kritiseret. Både af de 90 konferencedeltagere i salen, de to indbudte opponenter – ledelseskonsulent på Vejle fjord Neurocenter, Keld Fredens og projektleder i DGI Søren Riiskjær, samt af et politikerpanel bestående af folketingsmedlemmerne Anne Bastrup, SF, Elsebeth Gerner Nielsen, R og Hans Andersen, V.

De to opponenter forholdt sig positivt til selve initiativet, men bidrog også med konstruktiv kritik til selve udkastet til definition og national handlingsplan.

”Det er jo et meget sympatisk projekt at ville have mere idræt og bevægelse, men jeg mangler dog et centralt punkt i dette oplæg – og det er sundhedsbegrebet. Netop nu sidder politikerne og søger med lys og lygte efter midlet til sundhedsfremme. Og I sidder jo netop med den viden og de svar, som politikerne ikke aner eksisterer,” sagde Keld Fredens, mens Søren Riiskjær mente, at Tænketanken skal tænke mere formidling og forenkling af budskabet: ”Jeg kalder det elevator-testen. Hvis jeg kan nå at forklare begrebet i en elevator på en tur fra 1. til 2. sal, er det til at forstå, ellers er det for ukonkret og svævende. Begrebet TIB består ikke elevator-testen,” mente han.

Og politikerne var enige om, at et forslag til implementeringen af TIB skulle holdes meget simpelt og kortfattet, men at idéen om TIB var god og nødvendig.

Elsebeth Gerner Nielsen sagde:

”Hvad hører man oftest i folkeskolen? Sid stille. Sådan er vores samfund skruet sammen. Og når man så gør det – så er det også galt. Men undervisning kan godt hænge sammen med det at bevæge sig. Hvordan får vi så idræt tilpasset det enkelte menneske? Måske ved, at det handler om glæde og ikke træning. Jeg synes ikke bare det handler om at lave noget særligt til særlige målgrupper, men om en helt ny oplevelse af livet og det at være menneske på.”

**Dette hæfte opfylder første del af tænketanken opgave – definition og praksisbeskrivelser, mens anbefalingerne til en national handlingsplan offentliggøres i efteråret 2008.**



Harald Lie fra Halliwick svømneklubben HASAM debatterer.  
Foto: Sonja Iskov



# Tilrettelæggelse af TIB - idéer og viden

Når man deltager i Tilpasset Idræt og Bevægelse, er det primært lysten, der driver værket. Men for de fleste er det også en læreproces, hvor man dels lærer konkrete idrætsfærdigheder, dels lærer noget om sig selv og den måde, man er i verden på. Der sker noget med det menneske, der deltager i TIB – man kan kalde det dannelse.

Et vigtigt mål er, at deltageren udvikler evne til at tage ansvar for sine egne valg af idrætsaktiviteter. I behandlertilbud overtager behandleren ofte ansvaret for deltagerens krop, hvilket kan skabe en tillært afhængighed og en tilvænning til et beskyttende miljø. I fritidsidrætten er den enkelte imidlertid nødt til at tage ansvaret selv. Deltageren skal gennem aktiviteter og pædagogiske metoder forberedes på at møde denne forskel i holdning, hvis han skal kunne deltage og agere i et idrætstilbud i fritiden. Det er et led i at opnå empowerment og selvstændighed, og det kan bl.a. understøttes ved, at deltageren er med til at træffe beslutninger angående aktiviteterens mål, indhold og form.

Det ligger i definitionen af TIB, at aktiviteterne skal tilrettelægges, så de er tilpasset de personer, der aktuelt er til stede. Alle skal kunne deltage og opnå en tilfredsstillende idrætslig oplevelse. Idrætsaktiviteter kan tilpasses ved forandring af følgende parametre: Undervisningsstil, regler/organisering, rammer og redskaber.

Tilpasninger kan være meget forskelligartede. De kan spænde fra enkle her-og-nu justeringer, hvor der f.eks. bare anvendes en anden rekvisit, til de helt store forandringer i aktiviteten, der omfatter redskaber, undervisningsstil, regler og tilpasning af udstyr.

## Tilpasning og inklusion

Oftes ses tilpasning af aktiviteter og inkluderende undervisning som samme sag. Men i visse tilfælde kan tilpassede aktiviteter være ekskluderende. Er udgangspunktet for aktiviteten et homogent hold, som det ofte er i den disciplinopdelte konkurrenceidræt, tilpasses aktiviteten, så en bestemt gruppe af deltagere kan være med. F.eks. er kørestolsbasket tilpasset personer i kørestol. Man kan ikke deltage 'på ben'.

Det inkluderende princip anvendes, når der er tale om aktiviteter for en gruppe, hvor deltagerne har meget forskellige forudsætninger. Her tilpasses aktiviteten, så alle tilstedeværende kan deltage og alle får en god fælles idrætslig oplevelse. Det kan evt. indebære, at der laves særlige regler for den enkelte, eller at man tilpasser tempo, redskaber eller rammer individuelt.

Herunder findes en liste over bøger, der giver inspiration og ideer til tilpassede idræts- og bevægelsesaktiviteter.

Alle bøger kan lånes på biblioteket i Handicapidrættens Videnscenter.

## Litteraturforslag

Madsen, L. P. & Jensen, M. H. (2001): Gymnastik, børn og handicap. Ideer til de 9-15 årige. Handicapidrættens Videnscenter.

Fit for all: Including children with sight problems in sport. RNIB: Royal National Institute for the Blind, 2005

Friis Mogensen, I. (1997): Idrætstilbud for mennesker med multihandicap – ikke en umulighed. Forlaget LEV.

Jackson, A. & Skarpenhed, A. (1999): Rulletræning. Lekar och övningar för barn i rullstol. Frösunda Center, Stockholm.

Frydenlund, København. Kasser, S. L. (1995): Inclusive Games. Movement fun for everyone! Human Kinetics, USA.

Kissow, A-M. & Therkildsen, B. (2006): Kroppen som deltager. Idræt og bevægelse i rehabiliteringen. Handicapidrættens Videnscenter.

Rouse, P. (2004): Adapted Games & Activities. From Tag to Team Building. Human Kinetics, USA.

Lent, M. V. (red) (2006): Count me in: a guide to Inclusive Physical Activity, Sport and Leisure for Children with a Disability. Education and Culture.

Madsen, B. M. m.fl. (2001): Idrætsglæde – livsglæde. Udviklingshæmmede og idrætspædagogik. Systime.

Jensen, S. (2005): Aktiviteter i hallen – for fysisk og psykisk udviklingshæmmede.

Simonsen, J. E. & Lyngholm, E. (1998): Fuld fart frem. Idræt for svært fysisk handicappede. Handicapidrættens Videnscenter.

Downs, P. (2002): Spil mig. Inklusion af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid. Handicapidrættens Videnscenter og Australian Sports Commission.

Krop, M. & Groeneveld, R. (2006): Fuld fart frem. En idé- og inspirationsbog til undervisning for bevægelseshandicappede. Specialpædagogisk Forlag

Lieberman, L. J. & Cowart, J. F. (1996): Games for people with sensory impairments. Strategies for including individuals of all ages. Human Kinetics, USA.



# Finland er foran

Man behøver ikke rejse langt væk for at finde inspiration til, hvordan TIB kan implementeres som en naturlig del af samfundet. I Finland har man på både statsligt og kommunalt plan arbejdet målrettet for at sikre de nødvendige rammer der gør, at mennesker med nedsat funktionsevne kan dyrke idræt i dagligdagen.

For godt 25 år siden lavede det finske undervisningsministerium en national plan for, hvordan man skulle udvikle tilpasset fysisk aktivitet i hele Finland på lokalt plan. En plan, der bygger på 8 grundprincipper:

1. Så meget græsrods-aktivitet som muligt. Det sker ude i kommunerne på lokalt plan. Der skal være lokale TIB-instruktører. Man kan ikke overlade det hele til handicapidrætsforeningerne, for det er ikke alle med handicap, der melder sig ind i en klub. Derfor skal der være andre tilbud også.

2. Ligestilling af handicapidrætten. Dvs. flere penge fra staten til handicapidræts-organisationerne.
3. Samarbejde mellem idrætten og sundhedssektoren. Idrætssektoren kan ikke håndtere disse opgaver alene.
4. Uddannelse af TIB-eksperter er meget vigtig. I dag er der i Finland ca. 100 kommunale idrætskoordinatorer, som er specialiseret i TIB.
5. Flere handicap-tilgængelige idrætsfaciliteter.
6. Aktivt internationalt samarbejde om TIB.
7. Landsdækkende koordinerende organ.
8. Den nationale sportsadministration skal forpligte sig på TIB-området. Der skal være en specialiseret enhed for TIB i den nationale sportsadministration.

## Bred målgruppe

Målgruppen for idrætsindsatsen har været meget bred og endte med at dække et stort antal mennesker. De ældre udgør en femtedel af Finlands befolkning, svarende til 1 million borgere. 60 pct. af dem har et handicap eller en kronisk sygdom af en eller anden slags. Det svarer til 10 pct. af hele befolkningen. Mennesker med handicap udgør ca. 500.000, også ca. 10 pct. af befolkningen. Kronisk syge udgør 1 million personer, svarende til en femtedel af befolkningen. Den største gruppe er hjerte/kar sygdomme.

Finansieringen af den tilpassede idræt i Finland kommer fra Staten. Statens idrætsbudget for 2005 var ca. 90 millioner Euro, hvoraf 5 % gik til TIB. Desuden giver Staten tilskud til kommunerne (850.000 Euro pr. år), så de kan hyre TIB-specialister. Finland har ca. 90 fuldtids TIB-specialister i de 90 største byer i landet. Specialisterne organiserer TIB-aktiviteter for ca. 3.000 grupper hver uge. Det er ikke de samme mennesker, som går til handicap-idræt, men det er noget ekstra for dem, som ikke er med i handicapidræts-klubber eller pensionistforeninger. Det er kun et mindretal, der deltager i handicapidræts-klubber eller andre klubber. Derfor organiserer kommunerne aktiviteter, som borgerne kan tage del i uden at være medlem. Disse 3000 lokale grupper får desuden hjælp af ca. 400 deltidsansatte idrætsinstruktører, hvoraf nogle måske kun arbejder 3-4 timer pr. uge, andre mere.

Efteruddannelse og supplerende kurser er også noget, ministeriet tager sig af. Idrætsinstruktører, TIB-lærere, fysioterapeuter m.fl. skal hvert år have kurser med supplerende træning. De, som er uddannet for 15-20 år siden har ikke fået uddannelse i TIB, så ministeriet hjælper uddannelsesinstitutionerne med at arrangere denne type efteruddannelse.

*Kilder: Pirjo Huovinen, APA Educator, Jyväskylä kommune og Kari Koivumäki, Finlands undervisningsministerium*

## “Vi har glemt vores begrænsninger”

Efter en hjerneskade kan mennesker have svært at tro på, at kroppen kan bruges til aktivitet og bevægelse. Men brugerne på bo- og rehabiliteringscenter Bjerggårdshaven glemte alt om deres fysiske begrænsninger gennem et idrætsprojekt og kastede sig ud i idræt, bevægelse og glæde.



Mennesker med erhvervet hjerneskade er i stand til at dyrke meget mere idræt, end de selv er klar over. Det er erfaringerne fra idrætsprojektet på bo- og rehabiliteringscenter Bjerggårdshaven i Odense. Idrætsprojektet blev gennemført i løbet af 2006/07 i samarbejde med Handicapidrættens Videnscenter og Videncenter for rehabilitering og fysisk aktivitet for borgere med kroniske lidelser, og omfattede en stor idrætsdag for alle brugerne samt en række forskellige idrætsmoduler med eksterne undervisere. Desuden er projektet mundet ud i et idékatalog over aktiviteter, der er velegnet til den specifikke målgruppe, samt en oversigt over idrætsklubber, hvor mennesker med erhvervet hjerneskade kan dyrke idræt i fritiden.

Baggrunden for projektet er, at brugerne på Bjerggårdshaven generelt kun i begrænset omfang er fysisk aktive og er præget af dårlig træningstilstand. De har alle en fysisk funktionsnedsættelse, og for de fleste er kognitive skader den største barriere for, at de selvstændigt kan opsøge aktivitet. Der kan f.eks. være tale om nedsat overblik, lavt initiativ, problemer med at planlægge og udføre formålsbestemte motoriske handlinger samt forstyrret sprogfunktion. Det betyder, at de i høj grad er afhængige af, at andre støtter dem i at igangsætte og opretholde aktivitet. Samtidig er det vigtigt for en brugergruppe som den på Bjerggårdshaven, at

have et vist mål af fysisk aktivitet for at forebygge de livsstilssygdomme, der er forbundet med inaktivitet. Desuden kan en aktiv livsstil være med til at give dem det overskud, der skal til for at klare de store udfordringer i en hverdag med nedsat funktionsevne.

Formålet med projektet var at udvikle aktivitetstilbuddet for brugerne på Bjerggårdshaven, og hensigten var at skabe bevægelsesaktiviteter, som giver brugerne glæde ved bevægelse og ansporer dem til at være fysisk aktive i deres dagligdag – også efter opholdet på Bjerggårdshaven. På baggrund af erfaringer fra projektet er der nu udviklet et idrætsmodul, som brugerne kan vælge i samråd med personalet. Det betyder, at man dyrker idrætsaktiviteter en gang om ugen, og målet har også været at få brugerne til at være aktive efter endt ophold på Bjerggårdshaven. Derfor har man oprettet særlige hold for denne målgruppe i en lokal idrætsforening i samarbejde med DHIF.

### Idékatalog over idrætsgrene

Projektgruppen har udarbejdet et idékatalog over idrætsaktiviteter, som er velegnede til målgruppen. Aktiviteterne har alle været anvendt i forbindelse med projektet, og kataloget er tænkt som inspiration til planlægning af aktiviteter i idrætsmodulet. Idrætsdagen, som blev arrangeret for alle

### Fem spørgsmål til Charlotte Wolfhagen, fysioterapeut på Bjerggårdshaven

Hvad skal der til for at få brugerne til at deltage i TIB?

*Med vores målgruppe er det personale med entusiasme. Brugerne kan ikke sætte tingene i værk selv, de har svært ved at tage ansvaret - p.g.a. hjerneskaden.*

Hvad gør TIB godt for?

*Det giver nye udfordringer; mening og fællesskab og det giver bevægelse og glæde. Glæde ved at bruge sig selv. Desuden mulighed for at afprøve sig selv - afprøve nye grænser og roller for den enkelte bruger. Der er helt klart andre roller; når vi kalder det idræt fremfor fysisk træning – også for personalet. Personalet er mere igangsættende men ikke så meget styrende i idrætten – de lader aktivi-*

*teten styre sig selv. Brugerne får mere eksperimenterende roller.*

Hvordan fastholder man god praksis?

*For at føre de gode erfaringer fra projektet videre kræver det ekstra tid og ressourcer til planlægning i forhold til normalt med den almindelige fysiske træning. Fordi vi planlægger i nogle temaer, der kræver langtidsplanlægning. Vi tænker mere undervisning end behandling, hvilket*



Bjerggårdshavens brugere i forbindelse med opstarten af projektet, viste, at også brugere med store funktionsnedsættelser kan være idrætsaktive, hvis aktiviteterne er tilrettelagt rigtigt. Man har på baggrund af disse erfaringer besluttet, at der fremover skal arrangeres en idrætsdag en gang om året for alle brugere.

Såvel idrætsmodulet som den årlige idrætsdag er tænkt som et led i, at brugerne får inspiration til at overveje, hvorvidt de ønsker at deltage i idræt i fritiden efter deres ophold på Bjerggårdshaven.

### Øjenåbner for personalet

Idrætsprojektet har også været en øjenåbner for personalet, som tidligere måske har valgt aktiviteter fra, som var for svære for nogle i gruppen. Nu afprøves alle aktiviteter for at finde frem til deltagerens muligheder for udfoldelse, og vælges ikke på forhånd fra på baggrund af formodede begrænsninger hos brugerne. Ergoterapeuterne Maria Louise Rasmussen og Louise Mosbæk siger:

”Mange brugere har genfundet deres konkurrence-gen. De glemmer sig selv i aktiviteten og finder ud af, at de kan mere, end de troede. Det er spændende at følge udviklingen hos dem fra første gang vi var i hallen. De har fået et bedre sammenhold og viser mere hensyn til hinanden. Jeg tror, det har noget at gøre med den gruppefølelse, man får, når man er ude og lave noget sammen – noget fælles. I hverdagen er størstedelen af brugerne blevet mere motiverede til at dyrke idræt. Flere har glemt deres nervøsitet og begrænsninger, og denne glemsel af begrænsninger er de gode til at tage med i hverdagen. Vores grænser er blevet flyttet. Og vi har fået indført et idrætsmodul kun med idræt. Den ugentlige idrætsdag er efterhånden blevet ugens højdepunkt,” fortæller Maria Louise Rasmussen, og Louise Mosbæk supplerer:

”Idrætsprojektet har givet et andet billede af, hvad vores brugere kan. Vi er ikke længere nervøse for at sende dem ud, og vi passer ikke så godt på dem. De har fået bevægelsesglæde og glemmer sig selv og deres begrænsninger. De tør nu tage chancer, de ikke turde tidligere.”

### 2 brugere fra Bjerggårdshaven om idrætsprojektet:

#### Søren Adeltoft, 60 år.

Ude i hallen havde vi en konkurrence, hvor vi skulle hurtigst muligt over til den anden væg. Da kom jeg af sted og løb. Bagefter tænkte: det er løgn! Jeg fokuserede så meget på selve konkurrencen, at jeg ikke koncentrerede mig om, at jeg jo IKKE kunne løbe. Så selvom jeg ikke troede på det, endte det med, jeg kom til at løbe igen.



#### Bjarne Bøje Henriksen, 45 år.

Når vi spiller boldspil med konkurrence, går man noget ud over grænserne. Jeg har tidligere været bange for at vælte, men det glemmer jeg i konkurrencesituationen. Bagefter kan man så tænke: hov, det turde jeg da egentlig ikke, det jeg lige gjorde, og så mærker man en indre glæde ved at have gjort det alligevel.



### Referencer

Wolfhagen, C., Kissow, A. & Bundgaard, K. C. (2007): Fysisk aktivitet og rehabilitering, tilpasset idræt og bevægelse for mennesker med erhvervet hjerneskade. Handicapidrættens Videnscenter, Roskilde.

*kræver mere tid. Fx hvis vi arbejder med orienteringsløb, skal vi både tænke i, hvordan det skal bygges op, og så skal vi lave selve posterne.*

*Hvordan udvikler vi området? Vi tænker i tilgængelige faciliteter, som giver lyst til bevægelse. De fysiske rammer er desuden med til at få folk op i gear og til at møde op i den rette beklædning. Folk møder i dag ofte op i cowboybukser og*

*almindelige sko, selvom vi har bedt dem om at tænke på deres påklædning. Så vi kunne godt tænke os noget der lignede en hal. Uddannelse af personalet er også vigtig. Vi er enten terapeuter eller sundhedspersonale her på stedet - ingen har idrætsbaggrund. Det kunne vi godt bruge mere viden om.*

*Hvor stort kan behovet blive i fremtiden?*

*Der kommer ca. 500 nye apopleksitilfælde om året bare på Fyn – så behovet kan blive meget stort. Til vores meget hårdt ramte brugere er der behov for støtte til at holde fast i aktivitet efter forløbet hos os.*



I sommeren 2006 tog brugere og personale på vandretur ved Vadehavet i Sønderjylland.

## Til kamp mod vanens magt

På Blindecenter Bredegaard har pædagoger og brugere det sidste års tid forsøgt at ændre nogle dårlige livsstilsvaner til det bedre.

Midlet har været ændrede kostplaner og masser af idrætstilbud.

De godt 40 brugere på Blindecenter Bredegaard har været vant til de nemme løsninger. Hygge var lig med stillesiddende aktiviteter og sodavand og chips i sofaen. Kosten var traditionel, og grønsagerne var oftest fra frostposer. Alt i alt svarede brugerne på Bredegaard fint overens med det overordnede billede af livsstilen for mennesker med udviklingshæmning og synshandicap: de bevæger sig for lidt, og spiser forkert. Det ville man gøre noget ved på Bredegaard. Så der blev langsomt sluset mere motion ind i hverdagen.

### Fem spørgsmål til Helle Damhus, Blindecenter Bredegaard om TIB

Hvad skal der til for at få brugerne til at deltage i TIB?

Personalegruppen skal selv synes, det er sjovt, for det er den, der skal motivere brugerne til at deltage. Hvis personalet for eksempel ikke tør køre på tandem, gør brugerne det nok heller ikke. Hvis ikke personalet synes,

det er sjovt at lave de forskellige aktiviteter, gør brugerne nok heller ikke.

Derfor startede vi også projektet med at prøve det hele af på de ansatte, for det er vigtigt, at personalet kan motivere brugerne. Ellers sker der ingenting.

Hvad gør TIB godt for?

Vi kan se, at vores brugere er blevet meget mere aktive. Fordi de er blinde og ikke kan se deres egen krop, har

de ikke bekymret sig særlig meget for, om de var lidt overvægtige. Da jeg startede her var der også en anden tilgang til bevægelse og kost. Man gik simpelthen langsommere, når man var ude at gå tur, og der skulle ofte en "gulerod" på i form af slik eller kage, hvis brugerne skulle med ud og røre sig. I dag er aktivitetsniveauet højt på mange fronter.

### Målet var forandring

Men den store omvæltning kom i begyndelsen af 2006, da blindecenteret satte gang i et projekt med navnet "Forebyggelse og sundhedsfremmende livsstil for personer med handicap". Målet var at skabe en forandring i kulturen på Bredegaard, så bevægelse og sunde valg blev en værdi, der prioriteres i hverdagens planlægning.

"For at lykkes med sådan et projekt er det vigtigt, at stedet selv er med-initiativtager til projektet. Der skal sættes nogle ressourcer af, og der skal arbejdes systematisk. Og det har pædagogerne på Bredegaard virkelig været gode til. Og de ved, at der er faldgruber og problemer, og så er de overordnet stolte af projektet. Det er meget vigtigt," siger Anne-Merete Kissow fra Handicapidrættens Videnscenter.

Hun har som idrætskonsulent været med i den projektgruppe, som har udarbejdet bevægelses- og idrætsaktiviteter, som var velegnede til brugergruppen af udviklingshæmmede og synshandicappede. Projektgruppen bestod foruden Anne-Merete Kissow af en økonom, en udviklingsmedarbejder, tre medarbejdere og to brugere – alle fra Bredegaard.

Første skridt i processen var målrettet pædagogerne, som på egen krop skulle mærke, hvordan en aktiv hverdag kunne forme sig. Projektgruppen planlagde en idræts-workshop over fire dage for medarbejderne på Bredegaards døgnafdelinger. Workshoppen indeholdt aktiviteter som sejlads, petanque, tandemcykling, atletik, træning i motionsredskaber, goalball, stavgang og udeaktiviteter i skoven.

### Personale i blinde

Det var også meningen, at medarbejderne i aktiviteterne skulle opleve og få forståelse for, hvordan det er at dyrke idræt, når man er synshandicappet. Derfor var alle aktiviteter tilrettelagt for personer med synshandicap, d.v.s. at medarbejderne var 'blindede' med mobility-briller under deltagelsen.

I forbindelse med workshoppen blev der fra køkkenet lavet madpakker, der var sunde, velsmagende og blindevenlige, så de kunne håndteres ude i felten. Deltagerne bar også mobility-briller, mens de spiste disse madpakker.

## Tre brugere fra Bredegaard om deres oplevelser med idrætsprojektet



### Thomas Lund, 36 år

"Jeg har det godt med at træne, jeg bliver træt på en anden og anderledes måde, som er bedre.

Jeg føler også, at jeg har fået flere kræfter i hverdagen.

Det har været rigtig godt. Også det at ændre madvarerne, så jeg nu spiser flere grønsager og mere frugt i hverdagen."



### Sabro Osmanovic, 32 år

"For at få brugerne til at fortsætte, skal man lave faste tilbud i weekenden. Vi synes selv, vi er blevet gode til at lave motion. Man kan tydeligt mærke det på kroppen. Det er dejligt, og man har lyst til motion, for det giver flere kræfter i hverdagen. Første gang troede jeg ikke, at jeg kunne klare 30 min. på løbebåndet. Men jeg prøvede, og så kunne jeg!"

### Tania Thulin, 49 år

"Vi trængte til at tabe os og styrke musklerne. Der skulle noget mere liv i os, for inden projektet var vi sløve. Jeg sov mere og havde mindre energi. Nu er jeg blevet mere aktiv og har mere overskud til at gøre ting i fritiden. I starten blev jeg forskrækket over at blive forpustet, men nu er det som en leg – det er lækkert og giver en følelse af velvære."



Siden hen har mange af brugerne prøvet de samme aktiviteter, og i dag er der udsprunget en række faste aktiviteter på centret, bl.a. en petanque-klub, goalball i weekenden om vinteren, tandemcykling er sat i system med personale, der er sikre i sadlen, gå-klub med stavgang, udeliv med madlavning på bål og meget mere.

### Referencer

Kissow, A. (2007): Forebyggelse og sundhedsfremmende livsstil for personer med handicap. Handicapidrættens Videnscenter, Roskilde.

Hvordan fastholder man god praksis? Igen er medarbejderne vigtige som motivatorer og planlæggere. Der skal være faste planer for aktiviteterne. Hvis ikke der er en plan er det for nemt at lade være med at dyrke idræt, og så bliver det ikke gjort.

Hvordan udvikler vi området?

Vi skal give brugerne nogle sejre og lade dem mærke, hvordan deres fysik forbedres. Og så skal vi sørge for nye

maskiner i motionsrummet og nye idrættstilbud. Vi havde i projektet et forløb med en ekstern fitnessinstruktør, som fungerede rigtig godt. Det handler også om at skabe en god afsmittning brugerne imellem. Fx er et af kravene for at bo i vores ungdomshus, at man skal være med i idræts- og motionstilbuddene. Så bliver det en selvfølge at være aktiv, og man kan ikke bare sige nej. Det giver en afsmittende effekt.

Hvor stort kan behovet blive i fremtiden?

Det vil blive meget stort. Institutionsverdenen er et spejlbillede på verden "udenfor", så når behovet bliver større udenfor, gør det også her. Og vi ved, at blinde ofte er i risikogruppen for at blive overvægtige. For at imødekomme det stigende behov handler det igen meget om personalet – for denne gruppe af blinde med udviklingshæmning finder ikke på aktiviteterne selv.





Jesper, Jeanette og Kim på vej ud på Gudenåen i skolens motorbåd.

## Med naturen som terapeut

På Dybkær Specialskole i Midtjylland er frisk luft, kajakker og fiskestænger vigtige undervisere for en gruppe børn med forskellige former for udviklingshæmninger. Gennem aktiviteter i naturen opnår eleverne en række færdigheder, som er vigtige for deres personlige udvikling, og som traditionel klasseundervisning ikke kan klare på samme måde.

Kim sætter tålmodigt prop og lodder på fiskesnøren. Han koncentrerer sig nøje og bruger lang tid på at få det gjort rigtigt. Det vælter ned med regn denne onsdag ved Gudenåen, men Kim er ligeglad. Han kaster gentagne gange snøren ud, selvom han allerede har konstateret, at de aldrig fanger noget.

Alligevel er Kim vild med at fiske. Kim går i 9. klasse på Dybkær Specialskoles ungdomsafdeling i Lemming lidt uden for Silkeborg. Dybkær Specialskole er en skole med vidtgående specialundervisning til børn med udviklingshæmning. Kim har aldrig været god til at sidde stille på skolebænken, og tidligere kunne temperamentet godt løbe af med ham. Men ude på fiskebroen er der masser af luft og plads, og oplevelserne herude med fiskestangen har gjort noget ved Kim, mener de tre hovedansvarlige for Dybkær Specialskoles fri-luftsaktiviteter, lærer-uddannede Jesper Homann og ergoterapeuterne Linda Nielsen og Ulla Westendorp:

”Kim er med luften og pladsen uden for blevet bedre til at falde til ro. Han er blevet vist tillid og er blevet bygget op, så han er god til nogle ting. Nu fungerer han faktisk som en praktisk hjælp for os voksne, når vi er af sted, og det har givet ham selvtillid at opleve, at han er dygtig til noget,” siger Jesper Homann

### Fem spørgsmål til Ulla Westendorp, ergoterapeut, Dybkær Specialskole, om TIB

Hvad skal der til for at få brugerne til at deltage i TIB?

*Det kræver engagerede voksne, der vil det, og det kræver, at man har styr på logistikken og det praktiske. Hvis folk er motiverede, lærer de mere – både i hjerne og i muskler. Motivationen stimuleres bedst ved at give brugerne en god oplevelse af aktiviteterne fra starten, hvilket kan ske ved at have veltilrettelagte aktiviteter ud fra den specifikke brugers niveau. Det skal være tilpas svært, og de skal føle, at de selv gør det, så kan de få en juhuu-oplevelse, som øger motivationen.*

*giver både en kropslig og en social oplevelse. En sanseoplevelse og en fornemmelse af velvære. Det er godt for alt. At bevæge sig er en forudsætning for at have det godt. For vores målgruppe – udviklingshæmmede, som ofte er indelbørn, der bliver transporteret meget i bil – er det vigtigt at få luft og lys. Det ville de ikke have fået så meget af under andre omstændigheder.*

Hvad gør TIB godt for?

*Fri-luftsidræt, som er det vi laver;*

## Motorik og pædagogik

Friluftaktiviteterne på Dybkær Specialskole begyndte så småt, da skolen i 2002 fik motorbåden Katrine. En af lærerne var ivrig fisker og søgte en masse fonde. Samtidig var Ulla Westendorp bidt af at sejle kajak, og med midler fra Friluftsrådet og forskellige fonde kunne skolen købe tre kajaker, cykler, fiskegrej, klatreudstyr og redskaber til at lave bål. Alt sammen pakket klar i en trailer, så det er nemt at tage af sted. Så i dag er friluftaktiviteterne blevet en væsentlig del af elevernes hverdag, fortæller Ulla Westendorp:

”Der er så meget, vi kan bruge kajakerne til. Rent motorisk er der koordinations- og balancetræning, og så er der noget pædagogisk træning i det, for eleverne vil gerne ud at sejle kajak. Her får de en mulighed for at være tæt på vandet. De multihandicappede sidder bare i kajakken og mærker vandets bevægelser. Og så er der planlægningsdelen. De SKAL styre og koordinere, ellers sejler de ind i sivene eller i kanten. Desuden er forberedelsernes forskellige faser god træning i, hvornår skal vi pakke, og hvad vi skal have med,” siger hun.

## Succesoplevelser i naturen

Ulla Westendorp, Jesper og Linda er enige om, at friluftaktiviteterne har en større betydning end bare at være sjove for eleverne. Både i forhold til ergoterapi-træning og elevernes personlige udvikling, kan naturoplevelserne bidrage positivt. Linda: ”Vi bruger udeaktiviteterne aktivt i ergoterapien. Vi forsøger at gå væk fra 25 min. daglig ergo-træning til i stedet at kombinere træningen med udeaktiviteterne. Der skal være en funktion i træningen, som har relation til hverdagen. Fx skal de spise madpakker udenfor, når vi er på tur. Det træner deres evne til at være fleksible. Verden går ikke i sort, hvis de skal med familien på skovtur. For de har prøvet de modstande, der vil kunne opstå. Mange af børnene her er på det konkrete plan, de kan ikke tænke abstrakt. Og vi ser, hvordan elever med finmotoriske problemer, som ikke kan knappe knapper i jakken eller holde på en blyant pludselig kan sidde i en båd og knytte knuder på en fiskesnøre. Måske fordi omgivelserne er de rette,” mener hun.

Jesper: ”Igennem friluftaktiviteterne kan eleverne få succesoplevelser, som kan betyde meget for deres personlige udvikling. I stedet for bare at sætte dem på en skolebænk for at lære dem at skrive/regne – hvilket er fint nok – får de også nogle

oplevelser i naturen. Og det tror jeg kan give dem mere end den traditionelle klasseundervisning. Bare det at være uden for i luften og få en kropslig oplevelse,” siger han.

## Alle får en funktion

Ulla Westendorp uddyber: ”Vi arbejder generelt meget med motivation. Her skal de tage redningsvest på, når de skal sejle og tage regntøj på, hvis det regner. Det er meningsfulde aktiviteter, som giver motivation og bevægelse. De er jo teenagere med alt det, det indebærer af dovenskab og slængen sig i sofaer og stole. De skal holdes i gang, de skal have glæden ved at bevæge sig. Vi skal udvide deres aktivitetsmuligheder – især aktiviteter med henblik på bevægelse - i hverdagen,” siger hun.

En ekstra gevinst ved friluftaktiviteterne er det sociale element eleverne imellem.

”Alle får en funktion og et ansvar. Når vi laver bål er der fx brug for alle. En elev var normalt en kilde til irritation for de andre. Pludselig samlede han brænde til bålet og fik ros af kammeraterne. Vi har set eleverne i nye roller, og hierarkiet bliver rykket rundt. En af pigerne var ikke den mest populære eller respekterede, men da vi skulle klatre i træer og på klatremur, var hun hurtigst og højest. Derefter kunne hun hæve hovedet, og de andre fik respekt for hende,” fortæller Ulla Westendorp.

Dybkær Specialskole har friluftaktiviteter hver onsdag fra påske til efterårsferien.



Jesper hjælper Martin med at kroge ormen.

Hvordan fastholder man god praksis?

*Man skal have nogle personer, som bærer den gode praksis videre. Man skal sørge for evaluering af aktiviteterne – stoppe op og tale om, hvad der kunne blive bedre. Formidling i forhold til det øvrige personale er vigtig, så man opnår goodwill.*

Hvordan udvikler vi området?

*Der er brug for teori, så man kan*

*holde fagligheden og styrke praksis.*

*Man skal kunne sparre med andre og*

*lave netværk. Få input udefra.*

*Det er nemt i dag rent praktisk at lave netværk over nettet, men det er også nødvendigt at sidde over for hinanden rent fysisk. Uddannelse er vigtig. Det er nødvendigt, at der er ansatte og ikke blot frivillige involveret i projekterne. Der skal være en professionel indgang og en faglighed og forpligtelse.*

Hvor stort kan behovet blive i fremtiden?

*Jeg kan kun se, det kan blive rigtig stort, fordi især de enkeltintegrerede børn får svært ved at finde noget at gå til i fritiden. Det skal jo være tilpasset - men deres behov for idræts/ bevægelsestilbud er lige så stort som raske børns. Det er af kæmpe betydning for de her børn at få noget at gå til på lige fod – og noget der er tilpasset dem.*





Tv. Tømmerflådesejlads på en friluftstur i maj 2007. Th. et billede fra en etape på Tour de Udsat 2005.

## At gøre modspillere til medspillere

For en målgruppe, som har en farlig livsstil og ofte er socialt isolerede, kan idrætten være midlet til at få vendt vanerne på hovedet. Dansk Væresteds Idræt arrangerer og støtter op om idrætstilbud til brugerne af værestederne i Danmark og fik i sommeren 2005 120 alkohol- og stofmisbrugere, hjemløse og psykisk syge op på cyklerne og igennem 350 km etapeløb i Danmark.

I sommeren 2005 rullede en stor, farverig cykelkortege ud ad Københavns gader med retning mod en uge med sammenhold, små og store sejre og fysiske udfordringer. Tour de Udsat var en unik idrætsbegivenhed for en gruppe mennesker, der stort set ikke var fysisk eller socialt aktive i hverdagen. Men seks hårde cykletaper med indlagte spurter og færdighedsprøver endte som en kæmpe sejr for de ca. 120 brugere af væresteder rundt om i hele Danmark – stofmisbrugere, alkoholikere, hjemløse og psykisk syge, der gennemførte løbet. Og samtidig viste arrangementet, at

idræt under de rette forudsætninger gør noget ved mennesker, lige meget, om de er tykke, tynde, unge eller gamle. Tour de Udsat var stabled på benene af Landsforeningen af Væresteder, som arbejder for at forbedre forholdene for de godt 20.000 brugere af landets væresteder, samt med støtte fra talrige sponsorer og foreninger. Og efterfølgende blev der stiftet et idrætsforbund, der skal bygge videre på de positive erfaringer fra cykelløbet.

### Forskelle og fællesskaber

”Dansk Væresteds Idræt (DVI) er et forsøg på at lave idræt for den meget meget brede målgruppe, der kommer på værestederne,” forklarer sekretariatsleder i Landsforeningen af Væresteder, Cliff Kaltoft.

”Der er stor forskel på, hvad de kan, men de har det til fælles, at de har svært ved at indgå i de almindelige idrætstilbud p.g.a. fordomme både hos andre og dem selv. Derfor dyrker mange af dem ikke idræt. Så vores metier er at lave noget for en gruppe, som ikke føler sig tilpas i de almindelige idrætstilbud. Mange siger, at vores målgruppe er en meget homogen gruppe, men faktisk er vores tre procent mere forskellig end de resterende 97 procent. De er MEGET forskellige,” siger han.

### Fem spørgsmål til Cliff Kaltoft om TIB

Hvad skal der til for at få brugerne til at deltage i TIB?

*Det er simpelt: Det skal være attraktivt. Og det bliver det, hvis det er sjovt, spændende og taler op til én. Forstået på den måde, at det skal foregå på de rette vilkår. De her mennesker ved jo godt, at de er i dårlig form. Men når vi laver idræt er det*

*aktiviteter, som de skal stå på tæer for at klare. Vi stiller krav. For hvis ikke idræt er noget, hvor man skal gøre sig umage for at være med, hvad er så?*

Hvad gør TIB godt for?

*Hvis vi kan få dem til at skifte bane, så er det en genistreg for dem selv og for samfundet.*

*Gevinsten er som sagt 10 gange større for disse mennesker end for almindelige danskere.*

*Så det er både en kæmpegevinst for personen selv og for samfundet.*

Hvordan fastholder man god praksis?

*Kun på én måde: gennem utrætteligt arbejde videre. Og gøre arbejdet ordentligt. Vi skal sørge for at gøre tilbuddene spændende. Hvis alle synes, det er spændende, udvikler de sig. Vi skal være foregangsmænd, og hvis vi udstråler engagement smitter*



”Vores hovedidé er, at intet er for småt. Alt er idræt, også eksempelvis dart. For vi har nogle brugere, som er meget dårlige, og som bliver forpustede hurtigt. Derfor skal vi også rumme den sociale idræt. Samtidig skal vi også have den mere krævende idræt for dem, der er ude af et misbrug eller er sindslidende. Nogle af dem er vældig gode. Så vi skal lave differentieret idræt og samtidig samle brugerne rent socialt og få de forskellige grupper blandet. Idræt kan være et fyrtårn for disse mennesker rent socialt – et godt eksempel er efterårets golfturnering, hvor der er knald på konkurrencen. Man kan sige, at det er for de bedst fungerende brugere, mens der samtidig er fiskekonkurrence for de lidt dårligere. Det er jo bedre at være ude og fiske, end at sidde og drikke kaffe i sofaen. Og for os er det også idræt. Vi får folk ud af deres vante miljø, laver konkurrencer og skaber udfoldelse. Og så hører det hjemme i DVI. Det er et godt billede på bredden i de aktiviteter, vi laver,” siger Cliff Kaltoft.

I det hele taget er der ifølge Cliff Kaltoft rigtig mange fordele ved idrætsudfoldelse for den målgruppe, DVI retter sig i mod. Både sundhedsmæssigt og socialt.

### Godt for samfundet

”Idéen med DVI er, at alle mennesker skal have mulighed for at dyrke idræt. Og dem i vores målgruppe kan altså ikke bare melde sig ind i de eksisterende tilbud. DVI skal være

et sted, hvor brugerne føler sig hjemme og er sammen med andre. Og idræt er særlig vigtigt for denne målgruppe, for deres livsstil er farlig og de har levet enormt hårdt. Den sundhedsmæssige værdi ved idræt er 10 gange større for denne gruppe end for andre. Så også samfundsmæssigt er det en god idé. Mange af dem har fast stue på hospitalet, hvor de bliver indlagt en gang om måneden – ja de har næsten deres navn på døren,” siger han.

### Tilbud til alle om fire år

”Vi i DVI er meget fokuseret på det sociale. Den her gruppe bemærker sig ved at være uden for samfundet – de er ikke bare skubbet ud, men har også meldt sig selv ud. Vi forsøger at gøre modspillere til medspillere. Lykkes det ikke, opnår vi aldrig et positivt livsforløb og et bedre liv. Og der er idræt et godt redskab. For venskaber kommer ikke ud af ingenting, men ud af oplevelser. Virkelig gode venskaber kan skabes ved at kæmpe sammen om noget, og der er idræt en vældig god arena,” mener Cliff Kaltoft og kommer med en ambitiøs målsætning:

”Vores grundlæggende mål er, at der om fire år er mulighed for at dyrke idræt en gang om ugen for alle Danmarks udsatte. Det er et mål, der SKAL lykkes. Ellers så lukker vi!” siger Cliff Kaltoft bestemt.



Det første idrætsarrangement under DVI i 2006 indeholdt både friluftaktiviteter, bueskydning og fodbold.

*det til brugerne. Det er blevet sagt, at en dårlig historie om brugerne i vores målgruppe ødelægger ti gode. Vi siger det stik modsatte. En god historie sætter 10 dårlige i baggrunden. For de dårlige historier er jo status quo, mens de gode er det eneste, der betyder noget.*

Hvordan udvikler vi området?

*Vores område er meget nyt og en udvikling i sig selv. Man skal være*

*opmærksom, fleksibel og have lyst. Vores område skifter hurtigt. Man må tænke anderledes. Vi prøver hele tiden at vise, at det godt kan lade sig gøre, og vi prøver at have en skæv indgangsvinkel på alting.*

Hvor stort kan behovet blive i fremtiden?

*Jeg tror desværre, det bliver større. Der kommer flere og flere mennesker i vores målgruppe, for godt nok har*

*vi en gunstig arbejdssituation, men kravene for at være med i samfundet er blevet større. Jo hurtigere toget kører, jo flere falder der af, og jo hårdere rammer de jorden. Og vi må indse, at vi her hos os ikke kan stoppe udviklingen, lige meget hvor mange tilbud, vi laver.*

# Medlemmer af Tænketaank i TIB

Rosa Cedermark, Kulturministeriet,  
Ekspeditionssekretær

Pia Christensen, DGI Vestjylland,  
Konsulent

Kurt Curth, Specialundervisningscentret  
Egedammen, Lærer

Jan Darfelt, Danmarks Idræts-Forbund,  
Breddechef

Bo Fisker, DGI Karpenhøj,  
Leder og Konsulent

Merete Fredslund,  
ASV Kolding-Fredericia, Forstander

Inga Friis Mogensen, Konsulent

Connie Hansen, Petra By Connie Hansen

Pia Hingebjerg, VIA University College,  
Fysioterapeutuddannelsen, Uddannelsesleder

Niels Iversen, Idræt på Banen -  
Idræt for sindslidende i Århus,  
Idrætskonsulent

Kristian Jensen,  
Handicapidrættens Videnscenter,  
Centerleder

Søren Jul Kristensen, Dansk Handicap Idræts-  
Forbund,  
Bredde- og Udviklingschef

Ellen Kastberg Hinrichsen,  
Livsstilscaféerne i Ringkjøbing Amt,  
Fysioterapeut

Anne-Merete Kissow, Handicapidrættens  
Videnscenter, Idrætskonsulent

Anne-Mette Kjær, VIA University College, Ergo-  
terapeutuddannelsen, Ergoterapilærer

Peter Kock Hansen, Dansk Handicap  
Idræts-forbund, Udviklingskonsulent  
Sebastian Landgren, VIA University College,  
Fysioterapeutuddannelsen, underviser

Harald R. Lie, børnelæge, dr. mde.sci.

Rolf Monberg, Helsingør Kommune, funktionsle-  
der

Freddy Nielsen, Danske Handicaporganisationer

Hanne Nielsen, Vejle fjord Neurorehabilitering,  
Fysioterapeut

Lene Puggaard Madsen,  
Helsesportskonsulent

Max Rasmussen, DGI Danske Gymnastik og  
Idrætsforeninger, Landskonsulent

Ellen Ravn Habekost, UCL Lillebælt,  
Koordinator

Tine Rindum Teilmann, Dansk Handicap Idræts-  
Forbund, Bestyrelsesmedlem

Jan Sau Johansen, MarselisborgCentret,  
Områdechef

Lisa Schlage, Egmont Højskolen,  
Højskolelærer

Bente Schwensen, Videnscenter for  
Specialpædagogik, Speciallærer

Tine Soulié, Handicapidrættens  
Videnscenter, Idrætskonsulent

Jens Spanfelt, Muskelsvindfonden,  
Medlemskonsulent

Jan Svensson, Idrætshuset for psykisk syge,  
Leder

Anders Thomsen, Tansbjergskolen, Leder







TIB - en introduktion er  
udgivet af:

Handicapidrættens  
Videnscenter  
Havnevej 7  
4000 Roskilde  
Tlf.: 46 34 00 00  
[www.handivid.dk](http://www.handivid.dk)

i samarbejde med:

MarselisborgCentret  
P.P. Ørumsgade 11  
8000 Århus C  
Tlf.: 89 49 12 00  
[www.marselisborgcentret.dk](http://www.marselisborgcentret.dk)

Dansk Handicap  
Idræts-Forbund  
Idrættens Hus  
2605 Brøndby  
Tlf.: 43 26 26 26  
[www.dhif.dk](http://www.dhif.dk)

VIA University College  
Gl. Struervej 1  
7500 Holstebro  
Tlf.: 96 12 14 00  
[www.viauc.dk](http://www.viauc.dk)

UCL Lillebælt  
Soldalen 8  
7100 Vejle  
Tlf.: 63 18 30 00  
[www.ucl.dk](http://www.ucl.dk)

# Tilpasset Idræt og Bevægelse - en introduktion

Dette hæfte er en introduktion til begrebet TIB. Målet med introduktionen er at forsøge at skabe en fælles forståelsesramme og definition af Tilpasset Idræt og Bevægelse og derigennem påvirke tankegangen hos alle, der arbejder med idræt og bevægelse for mennesker med særlige behov.

**Handicapidrættens**  
 **Videnscenter**

ISBN: 978-87-90388-15-7