

Videnscenter
om handicap

STYRK DELTAGELSE

EN BESKRIVELSE AF DE ROLLER SOM FAGPROFESSIONELLE, FRIVILLIGE ELLER PÅRØRENDE KAN INDTAGE FOR AT STYRKE, MOTIVERE OG UNDERSTØTTE DELTAGELSESPROCESSER

Juni 2024

Mie Maar Andersen



INDHOLD

1	Indledning	s. 3
<hr/>		
2	Hvad er en deltagelsesproces?	s. 4
<hr/>		
	2.1 Deltagelsesudvidende	s. 5
	2.2 Deltagelsesindsnævrende	s. 5
	2.3 En relationel forståelse	s. 5
<hr/>		
3	Inden deltagelsesprocessen	s. 6
<hr/>		
4	Understøttelse af SELVOPFATTELSE	s. 9
<hr/>		
5	Understøttelse af MOTIVATION	s. 11
<hr/>		
6	Understøttelse af DELTAGELSE	s. 14
<hr/>		
7	Understøttelse af ERFARING	s. 16
<hr/>		
8	Afrunding	s. 17
<hr/>		
9	Refleksionsspørgsmål	s. 18

1. INDLEDNING

I Danmark er det en naturlig del af de flestes liv at kunne gå i skole, tage en uddannelse, at arbejde, gå til fritidsaktiviteter og deltage i kulturlivet. På trods af dette er der mange mennesker i Danmark, der på grund af deres kultur, religion, etnicitet, seksualitet, køn og ikke mindst funktionsnedsættelse oplever en række udfordringer, der vanskeliggør fuldgyldig deltagelse i samfundets mange arenaer.

Denne tekst er et supplement til Videnscenter om handicaps udgivelse: 'DELTAGELSE - en beskrivelse af begrebet og de faktorer og dynamikker, der har indflydelse på deltagelse', men kan sagtens læses selvstændigt. Mens førnævnte deltagelsestekst har til formål at give en bedre forståelse for selve begrebet 'deltagelse' og via to modeller - deltagelsesspiralen og deltagelsesstjernen - rammesætte, hvordan man på forskellige planer kan arbejde med at skabe bedre deltagelsesmuligheder, så har denne tekst til hensigt at skabe en mere praksisnær forståelse af, hvordan fagprofessionelle, frivillige og/eller pårørende kan styrke, motivere og støtte op før, under og efter en deltagelsesproces ved at indtage forskellige pædagogiske roller.

I Videnscenter om handicap arbejder vi for, at mennesker med handicap får bedre muligheder for at leve et liv med oplevelsen af at kunne være med og deltage aktivt i alle samfundets arenaer. Rollerne, der sættes fokus på i denne tekst, bliver derfor eksemplificeret i relation til målgruppen 'mennesker med handicap'. Rollerne er dog almene pædagogiske greb og kan derfor anvendes i relation til alle børn, unge og voksne, der har brug for støtte og motivation til at deltage i samfundets fællesskaber.



[Download rapport om deltagelse](#)



2. HVAD ER EN DELTAGELSESPROCES?

Alle mennesker deltager hver dag i mindre eller større deltagelsesprocesser. Når der i teksten refereres til 'deltagelsesproces', så er det med henvisning til den proces, der foregår imellem den enkelte og det sociale miljø før, under og efter deltagelse i en vilkårlig aktivitet eller situation. I Videnscenter om handicaps udgivelse: 'DELTAGELSE - en beskrivelse af begrebet og de faktorer og dynamikker, der har indflydelse på deltagelse' præsenteres denne proces visuelt med modellen 'deltagelsesspiralen', som vises nedenfor.



Deltagelsesspiralen tager udgangspunkt i det enkelte menneske som værende i centrum i sit eget liv. En deltagelsesproces vil derfor til hver en tid tage udgangspunkt i den enkeltes tidligere oplevelser, forståelsesverden og forudsætninger. Med andre ord går ingen neutralt ind i en deltagelsesproces. Alle vil have erfaringer med sig i bagagen, som man vil relatere og perspektivere til, når nyt eller kendt terræn skal indtages.

2.1 Deltagelsesudvidende

For mange mennesker kører denne spiral med erfaringer, selvopfattelse, motivation og deltagelse harmonisk og uproblematisk. Særligt for mennesker der har mange gode erfaringer med sig, vil det betyde, at de typisk med forholdsvis stor tro på sig selv vil være motiveret for at kaste sig ud i noget nyt. Såfremt den nye deltagelsesoplevelse er positiv, vil det blot bekræfte deres selvopfattelse som én, der kan, hvilket antageligt vil motivere dem til flere nye deltagelsessituationer. Deltagelsesspiralen kan i disse sammenhænge udvide sig, hvis den gode oplevelse og erfaring danner grundlag for nye deltagelsesbaner.



2.2 Deltagelsesindsnævrende

Dog kan det se anderledes ud ud for mennesker, der har et begrænset erfaringsrepertoire eller mange negative erfaringer med sig. Denne gruppe mennesker kan komme til at opbygge en stor usikkerhed og manglende tro på egne evner, hvilket betyder, at de i modsætning til motivation potentielt udvikler modstand og forbeholdenhed overfor nye deltagelsessituationer. En modstand der enten kan medføre, at de vælger ikke at deltage, eller at de indgår passivt eller halvhjertet i deltagelsessituationen. En deltagelse der typisk vil medføre en dårlig erfaring, der i sidste ende kan blive en selvopfyldende profeti om at være et menneske, der ikke kan. Deltagelsesspiralen kan potentielt i denne sammenhæng indsnævre sig, hvis den dårlige oplevelse og erfaring medfører, at den enkelte lukker ned for deltagelsesbaner.



2.3 En relationel forståelse

Det enkelte menneske i centrum vil altid være en del af en større social verden, hvilket i 'deltagelsesspiralen' er illustreret med mennesker i spiralens periferi. Deltagelse er således et relationelt begreb. Dette betyder, at det enkelte menneske altid vil være påvirket af de erfaringer, perspektiver, holdninger og attituder, som det omgivende sociale miljø (familie, venner, fagprofessionelle, frivillige, kollegaer, klassekammerater osv.) både direkte og indirekte kommunikerer. Den enkeltes erfaringer, selvopfattelse, motivation og deltagelse er derfor aldrig isoleret til det enkelte menneske, men vil til hver en tid blive formet i sam- og modspil med omverdenen.

I teksten sættes fokus på, hvordan man som menneske på sidelinjen (fagprofessionel, frivillig eller pårørende) kan indtage forskellige roller og herigennem være med til at fremme en god deltagelsesproces både før, under og efter. Rollerne, der præsenteres i teksten, bygger på forskellige psykologiske og pædagogiske teoretiske, empiriske og erfaringsbaserede perspektiver og indsigter¹. I teksten vil disse perspektiver og indsigter dog ikke fremgå eksplicit, men derimod blive præsenteret og eksemplificeret ved brug af en lang række kendte karikaturer som fx Pippi og Peter Plys, hvilket har til hensigt at gøre det lettere at huske og forstå de pædagogiske pointer, hensigter og karakteristika.

¹ Fx Self-efficacy (Bandura), Self-determination Theory (Ryan & Deci), Anerkendelsesteori (Honneth), Sens of Coherence (Antonovsky), narrativ teori (White), positiv psykologi (Seligman), Adapted Physical Activity (Sherill), professionspersonlige kompetencer (Winther) og socialpædagogiske greb.

3. INDEN DELTAGELSESPROCESSEN

Aladdin
Sherlock Holmes
Frodo

Inden man som fagprofessionel, frivillig eller pårørende kan gå aktivt ind og styrke, motivere og støtte et andet menneske i deres deltagelsesproces, er der særligt tre perspektiver, man skal have for øje.

I dette afsnit præsenteres således tre roller, der bør være et udgangspunkt, man altid arbejder ud fra, inden man går videre ind i deltagelsesprocessen og -spiralen.



ALADDIN - TILLIDSSKABEREN

Aladdins figur er blandt andet kendt for scenerne, hvor han rækker hånden ud til prinsesse Jasmin, og af to omgange opfordrer hende til at tage nogle risikable spring, ved at sige sætningen 'Stoler du på mig?'. Og ja, det gør prinsesse Jasmin, fordi Aladdin på rekordtid har fået skabt en tillidsfuld relation imellem de to hovedpersoner. Han har:

- vist Jasmin opmærksomhed og været nærværende i deres møde.
- været interesseret i hende som menneske ved at spørge ind og være nysgerrig på hende.
- været troværdig og autentisk ved at stå ved sig selv (til en start).
- været sårbar og givet noget af sig selv ved at fortælle om eget liv og drømme for fremtiden.

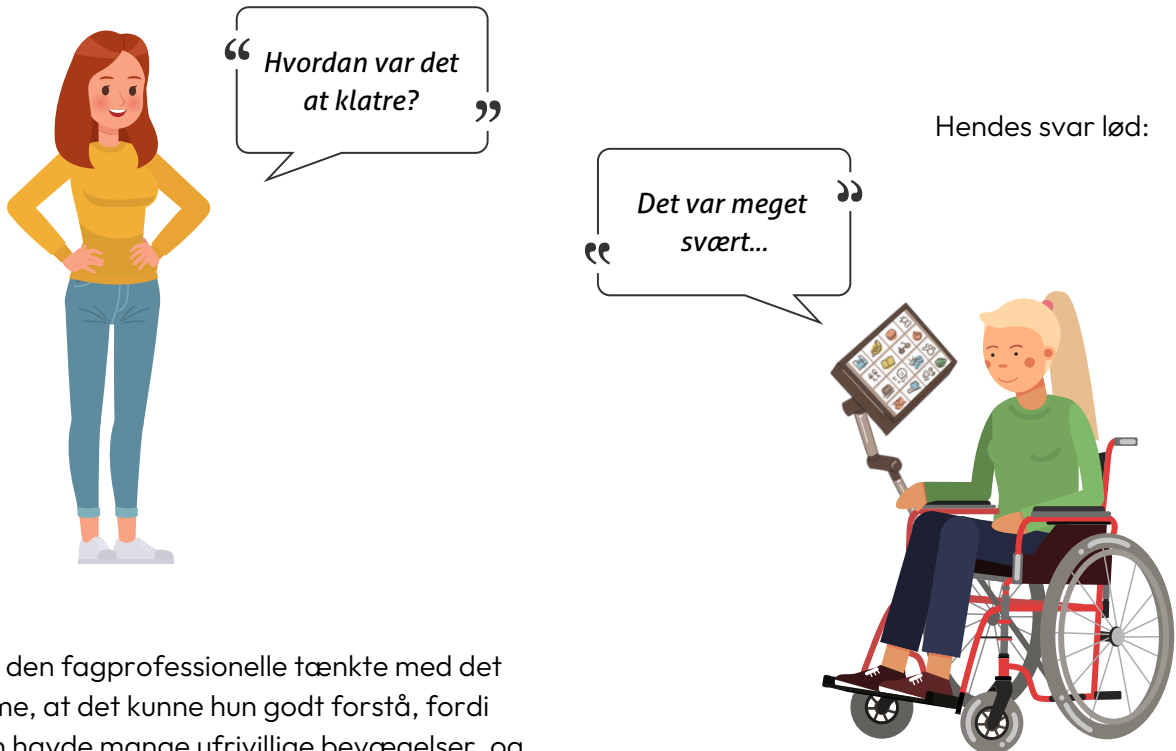
Alt sammen elementer der er afgørende for, at mennesker udvikler en tillid til en hinanden. En tillid der helst skal være på plads, hvis man skal kunne styrke, motivere og støtte andre mennesker på en god måde. Tilliden mellem Aladdin og Jasmin opstår hurtigt, dette er dog langt fra tilfældet i alle situationer. Tillid kan tage tid og kræve tålmodighed og vedholdenhed i det relationelle arbejde. Særligt i de situationer hvor man arbejder med mennesker, der har erfaringer med relationer, der er flygtige, utilregnelige eller fjendtlige. Det er en proces der ikke kan sættes minutter, timer, uger, måneder eller år på. Til gengæld er man sjældent i tvivl, når den er der.



SHERLOCK HOLMES - UNDERSØGEREN

Foruden tillid er det vigtigt at man som menneske på sidelinjen er undersøgende og gør sig umage med at opklare og forstå, hvorfor personen, man gerne vil støtte, kan have en nervøsitet, bekymring eller modstand over for den deltagelsessituation, som personen står overfor. En forståelse der er afgørende for, at man kan støtte på den bedste måde. Derfor er det afgørende, at man præcis som detektiven Sherlock Holmes gør sig umage med at forsøge at lokalisere og undersøge, hvad der egentlig er på spil for den enkelte i situationen. Dette er væsentligt at sætte fokus på, da man som fagprofessionel eller pårørende ofte godt kan have en tendens til at tro, at man på forhånd forstår den enkeltes reaktioner og behov - men sådan er det ikke altid. Her kommer et eksempel fra praksis:

For år tilbage var en gruppe unge kørestolsbrugere med cerebral parese (CP) på en camp, hvor de skulle klatre. Efter at en af pigerne (der ikke har noget verbalt sprog og derfor bruger en tobii-talemaskine) havde været oppe og klatre, spurgte en af de fagprofessionelle:



...Og den fagprofessionelle tænkte med det samme, at det kunne hun godt forstå, fordi pigen havde mange ufrivillige bevægelser, og derfor svært ved både at holde om klatregrebene med hænderne og bruge ben og fødder. Heldigvis får den fagprofessionelle ikke sagt noget, da hun kan se, at pigen skal til at sige noget mere. Efter en lille pause, lyder det:

Dette er et eksempel på, hvordan de fagprofessionelle, hverken havde undersøgt eller forstået, hvad der var på spil og derfor fejlagtigt antog, at den største bekymring i situationen for pigen handlede om hendes motoriske vanskeligheder. De havde derfor sat alt ind på, at det fysisk og praktisk skulle kunne lade sig gøre, men burde i tilgangen til hende have haft meget mere fokus på sikkerheden og trygheden i og omkring situationen.

Når mennesker viser et forbehold eller en modstand i en deltagelsessituation, kan det således handle om mange ting. Det kan blandt andet handle om, at den enkelte oplever ikke at kunne se meningen med aktiviteten, at opgaven er for svær og kompleks, at aktiviteten er for udmattende, at stimuli er for voldsomme, at personen er nervøs for skade og smerte, eller at personen er bekymret for socialt at blive sat til skue og hermed opleve skam og pinlighed. Fagprofessionelle, frivillige eller pårørende skal derfor først forstå essensen af den enkeltes forbehold eller modstand, før der kan hjælpes bedst muligt. Inden en aktivitet kan man derfor fx spørge:

- Hvad tænker du om det, vi skal i gang med?
- Spejl en observation: Jeg kan se, at du trækker dig lidt - kan du fortælle, hvad der sker i dig?
- Er der noget i forhold til den her aktivitet/situation, som jeg skal være opmærksom på?



FRODO - DEN ANSVARSBEVIDSTE

Et sidste vigtigt element, man skal have for øje, inden man går ind i en deltagelsesproces, er sig selv! Mange fagprofessionelle, frivillige eller pårørende, der ønsker at gøre en forskel for andre mennesker, kan opleve at komme til at glemme sig selv i processen. Hobitten Frodo fra Ringenes Herre er et eksempel på dette. Han sætter sig selv til side og påtager sig en stor byrde, da han indtager rollen som ringbærer og hermed bliver hovedansvarlig for at ringen bliver tilintetgjort og 'det gode' sejrer. Som fagprofessionel, frivillig eller pårørende vil man ofte opleve at stå med hovedansvaret for en aktivitet eller situation. Men præcis som Frodo, så er det vigtigt også at være bevidst om, at ingen kan eller skal klare alt alene til hver en tid. I mange tilfælde vil det kræve et samarbejde, hvor personer med forskellige kompetencer støtter i større eller mindre grad. For at sikre at man kommer bedst muligt i mål med sin aktivitet og samtidig har sig selv med i processen, kan det være en fordel at gøre sig nogle tanker om:

- Hvilke aktiviteter og situationer har jeg det godt i og kan løfte alene?
- Hvilke aktiviteter og situationer har jeg det svært i og har brug for lidt eller meget støtte til?
- Hvor går mine professionelle og personlige grænser?
- Hvem skal jeg have med på holdet, som kan supplere og støtte mig bedst?

Det er ikke et nederlag at indse, at man ikke kan bære hele ansvaret selv. Tværtimod er det en styrke og ligeledes dybt ansvarligt, at turde række ud til andre, spørge om hjælp eller aflastning. Det er kun, når vi er tro over for os selv, vores egne styrker og sårbarheder, at vi kan give andre en god oplevelse.

Understøttelse af deltagesspiralens fire hovedelementer

Imens der i dette afsnit er blevet introduceret tre roller, der kan være vigtige at have for øje inden selve deltagelsesprocessen, så vil resten af teksten centrere sig om roller, der kan være med til at understøtte spiralens fire hovedelementer:

- Selvopfattelse
- Motivation
- Deltagelse
- Erfaring

4. UNDERSTØTTELSE AF SELVOPFATTELSE

'Selvopfattelse' kan betegnes som det blik, mennesker har på sig selv. Et blik der er formet af et helt livs erfaringer. Det kan være at se sig selv som et menneske, der er sjovt, kedeligt, en god ven, modigt, stædigt, altid mislykkes eller som et menneske, der typisk lykkes, hvis man kæmper for det.

Selvopfattelse er en situationsbestemt tilstand og kan således skifte fra kontekst til kontekst. Fx kan man opleve at være kongen af klasselokalet i dansktimerne, men som en kæmpe fiasko, når man rammer idrætshallen. Ens selvopfattelse er dog ikke statisk, men hele tiden til forhandling. Dette betyder, at selvopfattelse som hhv. konge eller en fiasko kan ændre sig gennem nye oplevelser, der er i modstrid med den eksisterende selvopfattelse.

I afsnittet præsenteres tre roller, man kan indtage, hvis man vil styrke en persons selvopfattelse i en deltagelsessituation, hvor personen ikke har en stor tro på sig selv.



PIPPI - OPTIMISTEN

Pippi er den fødte optimist og har en ukuelig tro på, at hun kan mestre det meste. Derfor kan hun også være en oplagt rolle at indtage. Det siger næsten sig selv, at hvis personen, man gerne vil støtte, har fået lavet en omvendt-Pippi: 'Det har jeg aldrig prøvet før, så det kan jeg helt sikkert IKKE', så er der nogle andre, der må tro på vedkommende og processen. Mennesker kan således få styrket deres egen selvopfattelse og tro på egne evner, hvis andre verbalt udtrykker deres tro på dem. Det virker dog mest troværdigt og derfor også bedst, hvis man har noget at have sin optimisme i. Det kan fx være, at man kender den forestående aktivitet og/eller personen rigtig godt og hermed oplever at kunne forudsige, at det nok skal gå. Det kan også være, at man har tidligere erfaringer med andre, og hermed oplever nemt at kunne overføre potentialet. Man kan fx sige:

- Du kan godt. Jeg kender dig, og jeg ved, hvad du kan. Og så har jeg selv prøvet at være til fx en jobsamtale rigtig mange gange. Det ville du også godt kunne.
- Du kan godt. Jeg kender dig, og jeg har set dig lykkes mange gange i lignende situationer. Kan du huske den gang, du deltog i X - det gik jo supergodt.
- Du kan godt. Jeg har hjulpet mange, der står i din situation med præcis det samme - selvfølgelig kan du også. Jeg tror på dig.

Dog er der også et opmærksomhedspunkt i forhold til rollen som den optimistiske Pippi. Fordi andres optimisme på deres vegne kan for nogle komme til at virke provokerende, bedrøvelig eller direkte grænseoverskridende. Alle oplever at være eksperter i deres eget liv og føler derfor som regel også, at de selv ved bedst. Det kan derfor være svært for nogle at tage optimismen ind, hvis man selv er helt overbevist om, at man ikke kan.



PETER PEDAL - DEN NYSGERRIGE

Som en mere ydmyg rolle kan en Peter Pedal-tilgang være hensigtsmæssig. I modsætning til Pippi, så er Peter Pedal ikke nødvendigvis overbevist om egne evner, men han er til gengæld rigtig god til at være nysgerrig, eksplorativ og modig og kaster sig derfor ofte ud i nyt og ukendt terræn med et åbent sind. Som fagprofessionel, frivillig eller pårørende kan det derfor nogle gange være en bedre tilgang, fordi man kan spejle den enkeltes oplevelse af manglende tro på egne evner, men fortsat udfordre den, ved eksempelvis at sige:

- Jeg ved heller ikke, om du kan, men skal vi ikke prøve alligevel - tænk engang hvis det kan lade sig gøre.
- Det er jo meget normalt, at alt nyt er svært, og der er ingen, der forventer, at du kan det hele med det samme.
- Vil det ikke være ærgerligt, at vi bare antager, at du ikke kan - vi ved det jo faktisk ikke? Hvem ved - måske overrasker du dig selv.
- Hvad er det værste, der kan ske?

Ved at sætte forventningerne ned til resultatet, men derimod lægge større vægt på, at det handler om at turde være nysgerrig og prøve sig frem, vil den enkelte blive styrket i at finde modet til at prøve sig selv af.



AMOR - RELATIONSSKABEREN

En sidste rolle der skal nævnes i forhold til at styrke den enkeltes selvopfattelse er rollen som Amor. En rolle hvor man mere indirekte kan påvirke den enkeltes selvopfattelse ved at være relationskaberen, der faciliterer det gode møde mellem mennesker der matcher - i denne sammenhæng mellem ligestillede/ligesindede eller såkaldte 'peers'. Det kan således styrke en persons tro på egne evner i forhold til en konkret aktivitet eller situation, hvis man observerer en person, som man kan spejle sig selv i, mestre den selvsamme aktivitet eller situation - 'Hvis han/hun kan, så kan jeg også'.

Som fagprofessionel eller pårørende vil man sjældent selv kunne indtage denne peer-to-peer relation, hvorfor ens fornemmeste rolle bliver, at finde det gode levende eksempel og skabe relationen, der kan virke som en rollemodel og inspirator for den person, man gerne vil støtte. Man kan fx:

- Vær med til at understøtte kontakten til potentielle rollemodeller i de miljøer, som den enkelte allerede er en del af.
- Være med til at undersøge hvor der er miljøer og netværk, der er i samme målgruppe som personen, hvis der ikke er nogle oplagte rollemodeller i personens eksisterende miljø.
- Opfordre personen til at opsøge disse miljøer og netværk eller tilbyde følgeskab, hvis personen har brug for ekstra støtte.

5. UNDERSTØTTELSE AF MOTIVATION

'Motivation' omhandler menneskets drivkraft til at handle. Motivationen kan både være drevet af følelser som fx lyst, skam, nysgerrighed eller frygt, men kan også være påvirket af ydre faktorer som eksempelvis en målsætning, økonomi, professionelles rådgivning og støtte, kollegaers blikke eller familiens håb og ønsker. Bag alle handlinger ligger der således en motivation.



At understøtte skabelsen af deltagelsesfremmende motivation anses for at være et nøgleelement i forhold til at starte en meningsfuld deltagelsesproces.

I dette afsnit præsenteres fire roller, der kan være hensigtsmæssige at indtage, hvis man som fagprofessionel, frivillig eller pårørende vil understøtte den enkeltes motivation til deltagelse. Imens rollerne som lampeånden Genie og Peter Pan ligger helt tydeligt i motivationsfeltet, så er rollerne som hhv. Peter Plys og Egon Olsen mere flydende og ligger i overlappet mellem motivation og deltagelse.



GENIE - ØNSKEOPFYLDEREN

Det første, man skal have for øje, når man skal fremme motivation, er, at det rent faktisk er en aktivitet, som den enkelte ønsker at deltage i. At påtage sig rollen som lampens ånd Genie, hvis fornemmeste opgave det er at opfylde ønsker, kan derfor være helt essentielt. Det kan virke banalt, men på handicapområdet kan fagprofessionelle og pårørende fx meget hurtigt komme til at tage beslutninger på vegne af den enkelte person. Det kan være, fordi man tænker, at man ved bedst, fordi man fx oplever at kende personens præferencer, oplever at personen kan have svært ved at udtrykke sig eller oplever at personen kan være til fare for sig selv. Det kan også være fordi nogle kan være nervøse for, hvad den enkelte rent faktisk vil svare, hvis man spørger ind til dennes drømme, ønsker og håb. Ikke desto mindre er det vigtigt at turde spørge. Vores erfaring er, at manges ønsker, drømme og håb faktisk er i god overensstemmelse med, hvad der kan lade sig gøre. Og vi ved, at medindflydelse og ejerskab i beslutninger både kan stimulere til en større parathed i selve deltagelsen, men ofte også sikrer en større grad af fastholdelse. Man kan eksempelvis spørge:

- Hvis du ikke tænker i begrænsninger, men bare forholder dig til, hvad du drømmer om og håber på, hvad kunne så være et ønskescenarie for dig?
- Har du ideer til, hvordan drømmen kan brydes ned, så du har nogle del-drømme at gå efter?
- Hvis du kunne vælge et håb eller en drøm at fokusere på, hvad ville det så være? Hvordan kan vi tage skridt i den retning?
- Tag udgangspunkt i en observation: Jeg har bemærket, at du godt kan lide X, er det noget du drømmer om og håber på at kunne gøre mere af?



PETER PAN - GUIDEN

Som nævnt ovenfor kan det være yderst fornuftigt at spørge ind til den enkeltes ønsker, drømme og håb, men for nogle vil det være et alt for åbent og abstrakt spørgsmål - hvad må og kan jeg overhovedet ønske og drømme om!? Derfor kan det i flere sammenhænge være hensigtsmæssigt at indtage en Peter Pan-position. Peter Pan gør primært tre ting, der fungerer rigtig godt: Han guider, han retter fokus på det positive, og han hjælper til, at motivationen bliver til handling.

Som guide viser Peter Pan vej ud til Mælkevejen, og på samme vis kan den mere guidende tilgang være god for mange. I stedet for at spørge helt åbent 'hvad ønsker du?', så hjælp med at guide og indsnævre feltet, ved eksempelvis at finde fire gode muligheder, og spørge:

- Hvilken af disse fire muligheder ønsker du at prøve?

På den måde inddrages personen stadig og oplever et ejerskab i beslutningen, men samtidig er rammen mere fast og styret.

Foruden funktionen som guide så gør Peter Pan to andre ting, som er meget relevant i forhold til at skabe motivation og drivkraft til deltagelse. Som det første retter han fokus mod de positive tanker. "Bare tænk på noget, som er godt" er en sætning, Peter Pan siger, når de tre søskende Wendy, John og Michael skal forsøge sig med at flyve for første gang. På samme måde kan det være rigtig godt, hvis man som fagprofessionel, frivillig eller pårørende har for øje at være med til at holde øjnene på alt det gode, der forhåbentlig kommer til at være i centrum i den kommende deltagelsessituation. Særligt hvis den enkelte person er rigtig god til at opstille en masse bekymringsscenarier, hvilket er en meget naturlig mekanisme, når man står overfor noget nyt og ukendt.

Det sidste Peter Pan gør er at tage ansvar for, at motivationen bliver til handling ved at opstille en forpligtelse. Når de står sammen på sengekanten og skal til at flyve, starter han således en nedtælling: 3, 2, 1 - flyyyyyv. En nedtælling der bliver en forpligtelse, der fungerer som et kærligt skub, som kan gøre det nemmere at tage det endelige spring - særligt hvis man er en tvivler, der er god til at legitimere overfor sig selv, at det er okay at springe fra i sidste øjeblik. Forpligtelser eller kærlige skub kan se ud på mange måder. Det kan eksempelvis være:

- Nu tæller jeg til ti, og så rejser vi os op og går hen til de andre.
- Når klokken bliver tre, så trykker du send på din mail.
- Jeg henter dig på torsdag kl. 10, og så tager vi ud og ser på det.

Udover Genie og Peter Pan, så kan man også indtage rollen som hhv. Peter Plys eller Egon Olsen. Som skrevet tidligere så er de to roller som hhv. Peter Plys og Egon Olsen ikke alene relateret til motivation, men er centrale roller lige i krydsfeltet mellem motivation og deltagelse. Tilmed er de særlige af den årsag, at de begge har en af de vigtigste roller, nemlig at de skaber tryghed. Dog på to meget forskellige måder.



PETER PLYS - OMSORGSIVEREN

Rollen som Peter Plys er tryghedsskabende, fordi han er et symbol på omsorg. Han er en stabil relation, der ikke forlader din side, men som du kan stole på til hver en tid. Rigtig mange har således i mindre eller større grad brug for, at der står et stabilt menneske, der udtrykker en forsikring om, at man er med hele vejen på sidelinjen og er klar til at træde i karakter, hvis der er behov for det. Ofte vil alene tilstedeværelsen af en omsorgsperson og visheden om, at der er en person, der er klar til at støtte og gribe en, hvis det hele bliver for meget, være nok til, at mange vil opleve at have lyst og modet til at deltage. Man skal dog være opmærksom på, at omsorgen ikke bliver til overbeskyttelse og hermed kommer til at have en begrænsende effekt.

Samtidig udstråler Peter Plys venlighed, ro og nærvær, hvilket rigtig mange har brug for i mødet med det nye. Når man som fagprofessionel eller frivillig møder et menneske for første gang, er det vigtigt, at skabe tryghed ved at give dem en oplevelse at være ønsket og føle sig set. Man kan helt konkret forsøge at:

- Være rolig, nærværende og venlig både med stemmen, øjnene og kroppen.
- Tage sig tid til at byde ordentlig velkommen.
- Have en ekstra opmærksomhed på personen.
- Huske at anvende personens navn.



EGON OLSEN - PLANLÆGGEREN

At være en tryghedsskaber kan dog også have en markant anden form. De fleste vil nok ikke umiddelbart tænke på Olsen-bandens Egon Olsen, når vi snakker om tryghed. Ikke desto mindre er det lige præcis, hvad han er med til at skabe - fordi Egon har en plan!

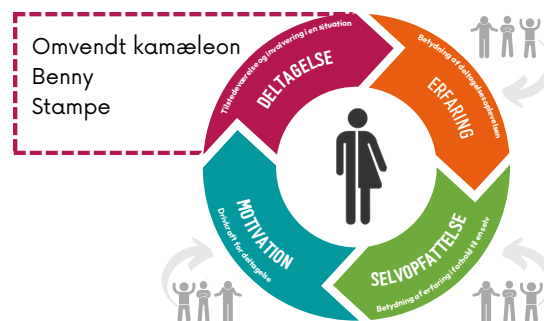
For nogle mennesker ligger trygheden således ikke nødvendigvis i nærværende blikke eller en hånd på skulderen - tværtimod. For nogle handler det i langt højere grad om en tydelig struktur, overblik, nogle klare forventninger og ikke mindst genkendelighed og forudsigelighed. Og netop derfor er en planlægger som Egon Olsen nødvendig for, at mange kan deltage. At have en tydelig og struktureret plan som Egon kan blandt andet indebære, at være dygtig til at formidle de 10 H'er til deltagerne både inden og undervejs i selve deltagelsen.

De 10 H'er

1. Hvad skal jeg lave (indhold)?
2. Hvorfor skal jeg lave det (mening)?
3. Hvordan skal jeg lave det (metode)?
4. Hvor skal jeg lave det (placering)?
5. Hvornår skal jeg lave det (tidspunkt)?
6. Hvor længe skal jeg lave det (tidshorizont)?
7. Hvor meget skal jeg lave (mængde)?
8. Hvem skal jeg lave det med (personer)?
9. Hvem kan jeg få hjælp af (person)?
10. Hvad skal jeg bagefter (næste)?

6. UNDERSTØTTELSE AF DELTAGELSE

'Deltagelse' er den aktive proces, hvor mennesket sætter sin motivation i spil og vælger at møde op og aktivt involvere sig selv i en social aktivitet eller situation. At deltage er således mere end et fremmøde og en tilstedeværelse. Det er en engageret involvering i en social situation. Involvering kan dog se ud på mange måder, og kan således både være kendetegnet af fysiske handlinger eller en kognitiv opmærksomhed.



Foruden Peter Plys og Egon Olsen, der også har sin plads i dette hjørne af spiralen, så præsenteres der i dette afsnit tre yderligere roller, der kan være hensigtsmæssige at indtage, hvis man vil understøtte den enkeltes aktive deltagelse.



OMVENDT KAMÆLEON - TILPASSEREN

En helt central rolle i forhold til at skabe en god og inkluderende deltagelsesoplevelse er, at man formår at indtage rollen som 'den omvendte kamæleon'. En kamæleon har den fascinerende egenskab, at den formår at tilpasse sig sine omgivelser og hermed altid passer ind. Sådan er det dog langt fra altid for mennesker - særligt ikke hvis de bryder normen. Dette betyder at mange, der har et handicap eller skiller sig ud på anden måde, vil opleve, at de ikke passer ind eller kan deltage i aktiviteten, som den umiddelbart er tænkt og planlagt. Med den omvendte kamæleon sættes der ikke fokus på den enkeltes evne til at tilpasse sig omgivelserne og den pågældende aktivitet, men derimod omgivelsernes og aktivitetens evne til at tilpasse sig den enkelte.

At lave tilpasninger, så flere kan deltage, betyder ikke at man skal være ekspert i hverken målgruppe eller aktivitet. Man kan komme rigtig langt med, at:

- Være åben overfor ideen om, at alle kan være med - vi skal bare lige finde ud af hvordan.
- Betragte det som en samskabelsesproces, hvor man inddrager målgruppens ekspertise.
- Være fleksibel i forhold til, hvordan man tænker aktivitetens regler og rammer.
- Være bedre til kommunikere tydelig, enkelt og på flere måder (visuelt, auditivt og kropsligt).
- Være modig, kaste sig ud i det, fejle og så prøve igen.

Videnscenter om handicap har udviklet 'Tilpasningshjulet' som redskab til at arbejde med tilpasninger. Tilpasningshjulet er i denne version lavet i relation til idræt og bevægelse i skolen, men kan godt fungere som inspiration til andre kontekster.

[Download tilpasningshjulet](#)



[Se kort film om om tilpasningshjulet](#)





BENNY - ANERKENDEREN

En anden kendt karakter fra Olsen-banden-universet er Benny. Benny er blandt andet kendt for at rose og anerkende Egons planer og resultater med sætningen 'Skide godt, Egon'. En egenskab der er rigtig god, hvis man vil have andre til at føle sig kompetent og hermed vokse med opgaven. Princippet i at gøre sig umage med at lægge mærke til, når andre gør noget ekstra, er der således noget utroligt stærkt i. Dog skal man passe på, at det ikke kommer til at virke overfladisk og utroværdigt. Man kan blandt andet:

- Dygtiggøre sig i at lægge mærke til, når nogen gør noget ekstra.
- Udtrykke over for den enkelte, at man ser dem. Det kan enten være sprogligt, gennem en high five, et smil, en tommelfinger, et nik eller et blink.
- Være opmærksom på at én autentisk anderkendelse er bedre end fem overfladiske.

Hertil skal det siges, at det 'at gøre noget ekstra' ikke kun handler om flotte resultater og præstationer. Det kan lige så vel handle om at være en god kammerat eller kollega, være vedholden, modig, gøre sig umage eller komme op på hesten igen efter en svær situation.



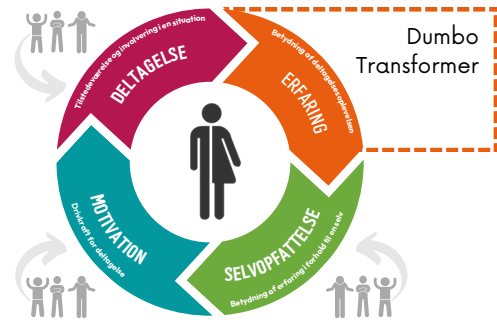
STAMPE - FRONTLØBEREN

Stampe er kendt for scenen, hvor han løber ud på isen, siger "Vandet er stift" og hermed forsikrer Bambi om, at sikkerheden er i orden. Nøjagtig som Stampe er det en god ide, at man som professionel, frivillig eller pårørende i deltagesituationen er klar til at være en frontløber, der vil og tør gå forrest i de fleste situationer. Det kan både være med til at skabe tryghed i ubekvemme situationer, men kan også være meget motiverende og bidrage til, at energiniveauet, gejsten og engagementet stiger. Du kan blandt andet:

- Gå forrest i nye opgaver, aktiviteter eller situationer og være den første til at vise, at du tør sætte dig selv i en sårbar position.
- Selv deltage aktivt i aktiviteten i stedet for blot at være en observerende igangsætter.

7. UNDERSTØTTELSE AF ERFARING

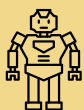
'Erfaring' er lagringen af en deltagelsesoplevelse. En erfaring der altid vil tage afsæt i de forudgående forventninger, den enkelte har til deltagelsen. Såfremt deltagelsesoplevelsen er i overensstemmelse med forventningen, da vil erfaringen blot være en bekræftelse af den nuværende situation og tilstand. Er deltagelsesoplevelsen derimod i uoverensstemmelse med forventningen, kan den afføde en ny erfaring - positiv såvel som negativ. I afsnittet præsenteres to roller, man kan indtage for at understøtte erfaringsdannelsen.



DUMBO - LYTTEREN

Efter selve deltagelsen følger en vigtig proces. Det er nemlig her betydningen af deltagelsesoplevelsen skabes og vores erfaringer lagres - var det en god eller en dårlig oplevelse? Derfor er det vigtigt, at man tillægger tiden lige efter selve deltagelsessituationen en særlig opmærksomhed og ligesom Dumbo slår ørene godt ud og lytter efter, hvad det er deltagerne udtrykker på bagkant af deres deltagelse. Hører eller observerer man udelukkende opløftende udtryk, så skal man blot bekræfte og styrke denne fortælling. Den særlige opmærksomhed handler om de situationer, hvor vi opfanger, at deltagelsesoplevelsen ikke faldt i god jord. Her bliver næste rolle - transformereren - helt central. Første skridt er dog at:

- Spørge ind til deltagelsesoplevelsen - "Hvordan var det?"
- Lytte til hvad der bliver sagt... og ikke sagt.
- Observere og spejle observationen. Fx "Du er meget stille, vil du fortælle hvad du tænker på?"



TRANSFORMER - TRANSFORMATOREN

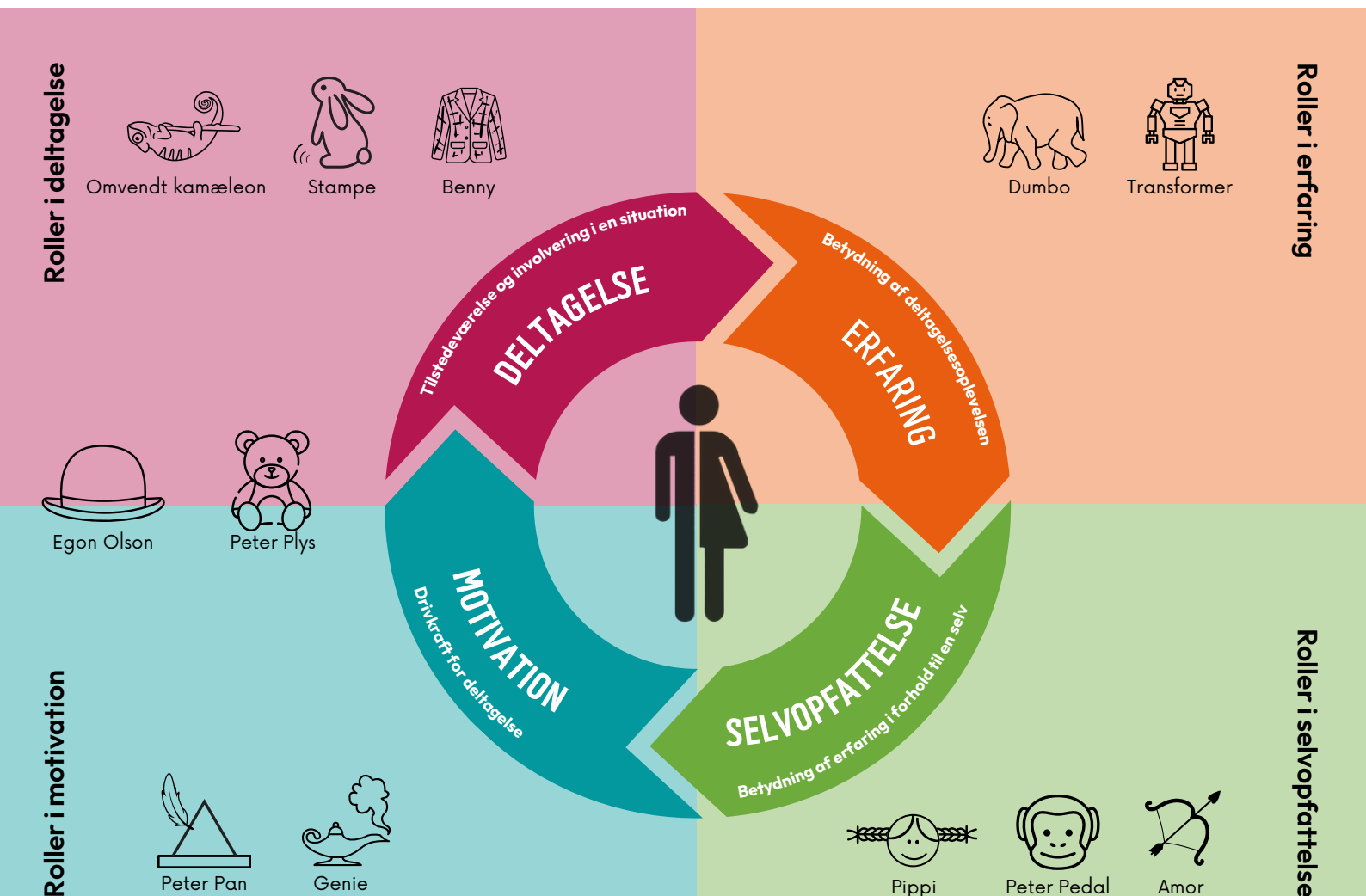
Transformere har den særlige evne, at de kan transformere sig fra en tilstand til en anden. Som fagprofessionelle, frivillige eller pårørende skal man reagere og være dygtig til at transformere erfaringsdannelsen i de tilfælde, hvor den umiddelbart ikke falder godt ud. Konsekvensen kan nemlig være, at den dårlige oplevelse lander som en negativ erfaring, der med reference til deltagelsesspiralen kan være med til at påvirke den enkeltes selvopfattelse negativt og hermed enten bekræfte eller starte en indsnævrende deltagelsesproces. Som transformator af erfaringsdannelsen er det vigtigt, at man ikke negligerer og forkaster den enkeltes oplevelse. Dog er det også vigtigt at forsøge at kaste et nyt og mere nuanceret lys over fortællingen, så den ikke lander så hårdt. Dvs. man kan øve sig i at tilbyde alternative fortolkningsmuligheder. Man kan eksempelvis sige:

- Ja, det var svært. Men alt nyt er svært, sådan er det for alle. Ingen kan alt med det samme.
- Ja, det var svært. Men det var så modigt af dig, at du deltog. Og jeg kunne se, at selvom det var svært, så blev du bare ved og ved med at prøve - og det er det vigtigste.
- Synes du det var svært? Det kunne man ikke se. Du klarede det super godt.

8. AFRUNDING

Rollerne der er nævnt i denne tekst er ikke en udtømmende liste, men nogle gode holdepunkter og greb, som man kan læne sig op af, når man som person på sidelinjen i andre menneskers liv gerne vil styrke, motivere og støtte dem i deres forskellige deltagelsesprocesser og -baner. Lad rollerne være en inspiration til både handling og ydere dialog om, hvad der er vigtigt, man har for øje, når man som fagprofessionel, frivillig eller pårørende ønsker at bidrage til børn, unge og voksnes deltagelse i små og store fællesskaber.

Nedenfor ses et overblik over de forskellige roller i relation til deltagesspiralen.



9. REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Her er nogle refleksionsspørgsmål, som kan benyttes til yderligere at kvalificere forståelsen af, hvordan man som fagprofessionelle, frivillige eller pårørende kan indtage forskellige roller i en deltagelsesproces.

- Hvad hæfte du dig særligt ved i teksten og hvorfor?
- Hvilken rolle er den største øjenåbner for dig og hvorfor?
- Hvilke roller har du erfaringer med? Hvad var situationen, og hvad gjorde du?
- Hvilke andre typer af roller eller pædagogiske greb, der ikke fremgår i teksten, har du enten selv benyttet, eller tror du kunne påvirke en positiv deltagelsesspiral?
- Forestil dig en konkret situation, aktivitet og målgruppe. Hvad vil du have en ekstra opmærksomhed på? Og hvornår og hvordan i processen vil du - i relation til de opstillede roller - gribe det an i praksis?

Videnscenter om handicap

Kontakt

Blekinge Boulevard 2
Høje Taastrup, 2630
Handicaporganisationernes Hus

www.videnomhandicap.dk
post@videnomhandicap.dk

