

Videnscenter  
om handicap

# KOMMUNEN SOM FRITIDSBROBYGGER

**10 ANBEFALINGER TIL HVORDAN KOMMUNEN KAN UNDERSTØTTE  
BØRN, UNGE OG VOKSNE MED HANDICAPS DELTAGELSE I  
FRITIDLIVET**

Oktober 2024

Mie Maar Andersen



# INDHOLD

<b>1</b>	Indledning	s. 3
<b>2</b>	Fremgangsmåde	s. 5
<b>3</b>	De 10 anbefalinger	s. 6
1	Motivér beslutningstagerne	s. 6
2	Inddrag civilsamfundet	s. 9
3	Prioritéér brobyggerfunktioner	s. 10
4	Identificér nøglemedarbejdere	s. 11
5	Få fritid på dagsordenen	s. 12
6	Implementér i eksisterende forløb	s. 13
7	Lav en håndholdt indsats	s. 14
8	Vejled og understøt foreningerne	s. 15
9	Skab et overblik	s. 16
10	Lav nye tiltag og ordninger	s. 17
<b>4</b>	Anvendt og supplerende litteratur	s. 19

# 1. INDLEDNING

---

Deltagelse i fritidsfællesskaber har stor betydning for børn, unge og voksne med handicap. Det øger trivsel, sundhed, mindsker oplevelsen af ensomhed og kan under de rette forudsætninger være et springbræt til yderligere fællesskaber som uddannelse og beskæftigelse. Det er således ikke kun en gevinst for mennesker med handicap, men også for kommunen.

Hvis mennesker med handicap skal deltage i fritidslivet, kræver det dog ofte en særlig indsats, bl.a. fordi både målgruppen og civilsamfundet kan have dårlige eller manglende erfaringer samt betænkeligheder i forhold til bl.a. kompetencer og ressourcer. Derfor kan kommunen i denne sammenhæng have en vigtig brobyggende rolle.

Formålet med rapporten er igennem 10 handlingsanvisende anbefalinger at skabe en større forståelse for, hvordan kommunerne kan gå mere systematisk og strategisk til værks, så de i højere grad kan udnytte deres centrale position og potentiale som brobyggere mellem mennesker med handicap og civilsamfundet.

Selvom omdrejningspunktet i rapporten omhandler kommunernes understøttelse af målgruppen 'mennesker med handicap', så vil mange af anbefalingerne også kunne overføres til indsatser i regionerne samt andre målgrupper som fx ældre eller mennesker med anden etnisk baggrund, der ligeledes ofte står uden for fritidslivets fællesskaber.

På næste side gives et samlet overblik over de 10 anbefalinger, og herefter vil hver anbefaling enkeltvis blive foldet ud og beskrevet mere nuanceret. Du kan læse rapporten i sin helhed, eller dykke ned i de anbefalinger, der særligt optager dig.

Bemærk dog:

- Samlet set kan de 10 anbefalinger lyde ressourcekrævende for en kommune, der måske i forvejen er presset på økonomien. Dog er det - som rapporten understreger - vigtigt, at se brobygningen som noget, der går på tværs af flere forvaltninger, hvorfor omkostningerne potentielt kan fordeles ud. Dertil kommer at opgaverne kan skaleres op og ned og tilmed løses med både kræfter i og ikke mindst uden for kommunen.
- Selvom det kan være en fordel at arbejde med alle 10 anbefalinger på én gang, bør det understreges, at det også kan skabe stor værdi blot at sætte ind på udvalgte steder.
- I denne rapport er fokus på, hvordan kommunen bedre kan organisere sig og samarbejde om denne dagsorden. Dog må man ikke glemme, at et vigtigt grundlag for at styrke mennesker med handicaps deltagelse i fritidsfællesskaber er, at man i første omgang kan komme hen til aktiviteten, ind af døren og være med i selve aktiviteten. Derfor er tilgængelighed til haller og faciliteter samt adgang til aktivitetshjælpemidler og muligheder for ledsagelse ligeledes relevante kommunale emner. Dette er ikke et dybdegående fokus i denne rapport, men afdækkes nærmere her: [Deltagelse i fritidsaktiviteter for mennesker med handicap](#)

# 1

## Motivér beslutningstagerne

Hav de gode argumenter klar, så temaet 'fritidsliv for mennesker med handicap' vil blive prioriteret af kommunens beslutningstagere.



# 2

## Inddrag civilsamfundet

Inddrag civilsamfundet i processen og løsningen. Indtag i stedet en mere koordinerende, faciliterende og brobyggende rolle.



# 3

## Prioritéér brobyggerfunktioner

Organisér jer som kommunen - evt. i samarbejde med andre aktører - så I har en systematik for både intern og ekstern brobygning.



# 4

## Identificér nøglemedarbejdere

Identificér de kommunale nøglemedarbejdere, der møder mennesker med handicap i deres arbejde.



# 5

## Få fritid på dagsordenen

Nøglemedarbejderne skal klædes på, og det skal besluttet, at de skal have 'fritid' på deres dagsorden, når de møder mennesker med handicap.



# 6

## Implementér i eksisterende forløb

Medarbejdere i strukturerede kommunale forløb som fx rehabilitering skal implementere faste rutiner og samarbejder i relation til fritidslivet.



# 7

## Lav en håndholdt indsats

Lav en håndholdt indsats, der både har til hensigt at vejlede mennesker med handicap ifht. fritidstilbud samt evt. at tilbyde følgeskab.



# 8

## Vejled og understøt foreningerne

Ræk ud til foreningerne og tilbyd dem vejledning og sparring ifht., hvordan de bedst inkluderer mennesker med handicap i deres aktiviteter.



# 9

## Skab overblik

Skab et samlet overblik over fritidstilbud, der enten retter sig direkte til mennesker med handicap, eller som har vist sig inklusionsparate.



# 10

## Lav nye tiltag og ordninger

Gentænk nogle af de rammer, regler, ordninger, der findes i dag, så de bliver mere fleksible og hermed kan skabe bedre muligheder.



## 2. FREMGANGSMÅDE

---

De 10 anbefalinger bygger på en analyse af en række interviews. Herunder tæller interviews med medarbejdere fra ni kommuner. De kommunale medarbejdere er valgt ud fra et kriterie om, at de repræsenterer flere forskellige positioner og områder, men dog alle har erfaringer med enten handicapområdet, fritidsområdet eller begge dele.

Medarbejderne har med deres forskellige indsigter bidraget med viden og erfaringer om, hvad de oplever som både virkningsfuldt, mulighedsskabende og hæmmende i forhold til, hvordan kommunen kan være med til at understøtte og brobygge, at mennesker med handicap får mulighed for at deltage i fritidslivets fællesskaber.

Herudover er der også foretaget interviews med fem aktører, der har erfaringer med kommunesamarbejde i relation til brobygning ud til fritidslivet. De har ligeledes bidraget med indsigter om, hvilke kommunale arbejdsgange og metoder, der er blevet oplevet som henholdsvis fremmede og hæmmende i forhold til dagsordenen.

### **Aktører med kommune- og brobygningserfaring:**

Trygfondens Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet  
Center for Holdspil og Sundhed  
DGI  
Parasport Danmark  
Specialsport.dk

### **Kommuner:**

Aalborg  
Allerød  
Gladsaxe  
København  
Ringkøbing-Skjern  
Rødovre  
Svendborg  
Varde  
Vejle



### 3. DE 10 ANBEFALINGER

---



#### MOTIVÉR BESLUTNINGSTAGERNE

# 1

I interviewene er der særligt én væsentlig faktor, der fremhæves som afgørende for, hvorvidt kommunerne lykkes med at implementere tiltag med fokus på mennesker med handicap og fritidsfællesskaber. Den afgørende faktor handler om, at prioriteringen af dagsordenen 'fritid & mennesker med handicap' kommer fra øverste led i beslutningskæden. I de tilfælde, hvor politiske udvalg, kommunalbestyrelser og direktører er motiverede og melder ud, at det er dagsordenen, som kommunen SKAL prioritere, sker der forandringer i kommunens strategi, arbejdsgang og systematik.

Men hvordan motiverer man en beslutningstager, der naturligvis vil stille spørgsmålet: 'Hvorfor skal vi bruge ressourcer på at lave tiltag, der kan sikre, at flere mennesker med handicap får mulighed for et aktivt fritidsliv?'

Det korte svar skal lyde: Det er en social- og sundhedsorienteret indsats og investering, der gør en forskel for ALLE. På den ene side er der nogle udfordringer, der gør det sværere for målgruppen at deltage, og derfor må man som kommune hjælpe lidt ekstra. Samtidig er der store potentialer forbundet hermed - både for mennesker med handicap, for mennesker uden handicap, for fritidsforeningerne og ikke mindst for kommunen selv.

For at understøtte ovenstående påstande er der på de næste to sider lavet oversigter over hhv. UDFORDRINGER og POTENTIALER, som kan bruges i argumentationen.

Nedenfor er tre supplerende råd til, hvordan man kan motivere beslutningstagerne:

- Find en 'krog' i kommunens strategi eller profil, som dagsordenen kan imødekomme og hænges op på. Det kunne fx være FN's verdensmål, ESG-målsætning (S'et), eller hvis kommunen slår sig op på enten at have en aktiv og bred sundhedspolitisk profil eller er særligt social- og civilsamfundsorienteret.
- Referér til andre kommuner, som allerede gør noget på dagsordenen, og som jeres kommune gerne vil sammenligne sig selv med. Positioneringen kommunerne imellem kan være en virksom drivkraft.
- Referér til tendenser i tiden, som denne dagsorden kan koble sig på. Fx at imødekomme mistro og ensomhed blandt unge og ældre eller at lade sig inspirere af begivenheder som fx de Paralympiske lege eller Special Olympics.

# UDFORDRINGER

## Mennesker med handicap

- Undersøgelser viser, at lidt over 80% af børn og unge på almenområdet er regelmæssigt aktive i en idrætsforening (Rask et al., 2020), imens kun 50% af børn og unge med et handicap er aktive (Skrubbeltrang et al., 2023). Kigger vi på børn og unge, der går på specialskoler, så er tallet helt nede på ca. 20% (udregning på baggrund af data fra Specialsport.dk).
- Mennesker med handicap føler sig i højere grad ensomme set i relation til mennesker uden handicap (Amilon, 2021).
- Mange oplever nederlag i forbindelse med deltagelse i fritidsaktiviteter, blandt andet fordi aktiviteten ikke er tilpasset dem, og at de ikke kan få tilstrækkelig støtte i aktiviteten (Kissow & Klasson, 2021; Skrubbeltrang et al., 2023).
- Mange oplever, at det er svært at indgå i fritidslivets fællesskaber og gruppeaktiviteter. De oplever ikke at passe ind. (Pilgaard et al., 2022)
- Mennesker med handicap har generelt en lavere tro på egne evner, og kan derfor have en større nervøsitet og frygt forbundet med det nye, anderledes og udfordrende.

## Pårørende

- Mange forældre til børn og unge med særlige behov er ramt på deres overskud og energi. Hvis det bliver for omstændeligt at gå til en fritidsaktivitet, kan det blive fravalgt (Andersen, 2022).
- Mange pårørende kan af omsorg have en tendens til at fraholde deres børn og unge fra fritidslivet, fordi de har erfaringer med nederlag (Pilgaard et al., 2022).
- Mange ved ikke, hvad der findes af fritidstilbud, eller hvor de skal lede efter information herom (ibid.).
- Flere forældre kan have en forestilling om, at der ikke er plads til deres barn i fritidslivet, hvorfor de slet ikke opsøger det.

## Foreninger

- Nogle foreninger giver udtryk for, at de ikke har mulighed for at inkludere mennesker med særlige behov (Andersen, 2022).
- Mange frivillige føler ikke, at de har kompetencerne til at inkludere og tilpasse deres fritidsaktivitet, så flere med særlige behov kan deltage (ibid.).
- Mange fritidstilbud mangler frivillige til at kunne give den ekstra støtte, som det kan kræve at inkludere nogle børn, unge og voksne med særlige behov (ibid.).
- Der findes generelt ikke nok fritidstilbud for børn og unge med særlige behov (ibid.).

## Kommune

- Kommuner er særligt pressede på budgettet på handicapområdet og fortolker nemt nye tiltag som en merudgift.
- Indsatser i forhold til mennesker med handicap og fritidsliv er ofte blevet underprioriteret til fordel for andre vigtige områder, som bl.a. skole, uddannelse, beskæftigelse og rehabilitering.
- Mange kommuner har ikke nogle faste procedurer for, hvordan de understøtter mennesker med handicap i at få et aktivt fritidsliv.
- Som systemet er i dag, møder mennesker med handicap og fritidsforvaltningen ikke automatisk hinanden i rigtig mange kommuner.

# POTENTIALER

## Mennesker med handicap

- Under de rette forudsætninger kan et aktivt fritidsliv for mennesker med handicap medføre (Andersen, 2022):
  - Øget glæde, trivsel, sundhed og livskvalitet
  - Oplevelse af frihed
  - Identitetsdannende
  - Venskaber
  - Oplevelse af at høre til
  - Oplevelse af mestring og succes
- Fritidslivet er drevet af lyst og interesse. Det er noget, vi VIL og aktivt vælger til - ikke noget vi SKAL som fx skole, rehabilitering og beskæftigelse. Fritidslivet spiller derfor en stor rolle i forhold til at give livet værdi og mening.
- Fritidslivet går på tværs af livsfaser, og kan hermed være en stabiliserende faktor og base, når mennesker gennemgår skift og livsovergange.

## Mennesker uden handicap

- Mennesker har forskellige kompetencer og forudsætninger uanset handicap eller ej. Et større fokus på didaktiske tiltag, der vil være nødvendige for, at nogle mennesker med handicap kan deltage i fritidsaktiviteter, som fx: øje for at tilpasse aktiviteten til den enkelte, en genkendelig og fast struktur og en tydelig kommunikation, vil ikke blot komme mennesker med handicap til gode, men vil gøre det nemmere og bedre for alle at deltage.
- Mange børn og unge oplever i dag at være forkerte og anderledes - også selvom de ikke har et handicap. En generel større åbenhed og inkluderende og mangfoldig kultur vil gøre det nemmere for alle at være i fritidslivet.

## Foreninger

- Foreningerne vil få flere medlemmer, hvis de formår at inkludere mennesker med handicap, og det vil være i de fleste foreningers interesse.
- En inklusion af mennesker med handicap (og deres forældre) vil udvide målgruppen for, hvem der kan bidrage som:
  - Frivillige der bidrager i aktiviteterne som fx undervisere eller støtte.
  - Frivillige der bidrager administrativt med fx bestyrelsesarbejde.
- Det er en stærk og sympatisk signalværdi for foreningen af sende.

## Kommune

- Fritidslivet kan være en social investering, der over tid kan blive en økonomisk gevinst for kommunen, da fritidsdeltagelse under de rette forudsætninger kan:
  - Være en del af et sundhedsfremmende og ikke mindst forebyggende tiltag. Særligt ifht. inaktivitet og ensomhed (Andersen, 2022).
  - Netværk og succesoplevelser i fritidslivet kan skabe bedre muligheder for at man begiver sig ud i andre deltagelsesbaner som fx beskæftigelse (Baulund & Andersen, 2024).
- Tiltag på området vil være en måde at efterkomme FN's handicapkonvention, hvor der i artikel 30 står, at alle på lige fod har ret til deltagelse i fritids- og idrætsaktiviteter.
- Tiltag på området vil være en måde at efterkomme FN's verdensmål. Særligt mål 3 'Sundhed og trivsel' og mål 10 'Mindre ulighed'.
- Det er et tema der viser social bæredygtighed (eSg).





## INDDRAG CIVILSAMFUNDET

# 2

Kommunerne har en stor volumen og stærke faglige kompetencer, hvilket er en stor organisatoriske styrke. Denne styrke kan dog også skabe en potentiel barriere.

Barrieren skal ses i relation til, at mange kommuner ofte har en tendens til at lede efter løsninger, der findes eller kan skabes inden for egne kommunale rammer.

Men som flere og flere kommuner allerede er opmærksomme på, så behøver det ikke være en 360 grader kommunal løsning. Kommunen kan selvstændigt løfte og løse mange opgaver, men der findes mange gode lokale aktører bl.a. i civilsamfundet, der spiller en afgørende rolle for relationer og fællesskaber. Set med kommunale øjne er det et vigtigt supplement og en støtte til udvalgte kommunale kerneopgaver. Det er dog en tænkning, der kræver et skift i mindset og måden hvorpå kommunerne organiserer deres tilbud og løsninger.

At samarbejde med civilsamfundet og inddrage de mange fritidstilbud, der findes i det regi er et godt supplement til kommunens opgaver. Men det er først og fremmest værdifuldt for borgerne. Mange borgere kan således have god gavn af og et ønske om, at deres fritidsliv kommer over i et regi og en arena, der ikke nødvendigvis er kommunalt forankret. Fritidslivet skal være en arena præget af frihed, lyst og motivation og et kommunalt aftryk, der for mange også er forbundet med rammer, krav og lovgivning - kan komme til at skabe forvirring.

Dette betyder ikke, at kommunen helt bør trække sig fra dagsordenen - tværtimod. Kommunens rolle er altafgørende, men kan med fordel ændres til at være mere koordinerende, faciliterende og brobyggende.

I inddragelsen af civilsamfundet er det særligt vigtigt at have øje for:

- At proces og procedure fra starten af udvikles i tæt dialog med hinanden.
- At civilsamfundet oplever, at det er et gensidigt forpligtende samarbejde, hvor begge parter har ejerskab og kan se en fælles vej og værdi i det.
- At civilsamfundet ikke opfatter det som en kommunal OPGAVE, de skal løse, men som en kommunal GAVE, hvor kommunen ønsker at understøtte civilsamfundet.



En af de anbefalinger, som næsten alle interviewpersoner omtaler som det mest effektfulde tiltag, handler om, at kommunen får organiseret sig, så der findes nogle brobyggerfunktioner. Der skal således være en eller flere, der har overblikket og aktivt søger det gode samarbejde både internt i kommunen og eksternt mellem borgerne og civilsamfundet. Hvis kommunen ikke får organiseret sig, så der er nogen, der systematisk får varetaget disse opgaver, så lander de typisk imellem flere stole, arbejdet bliver for tilfældigt eller bliver sorteret fra i prioriteringsrækken, når andre opgaver presser på.

Denne anbefaling kan umiddelbart synes ressourcekrævende. Det er derfor vigtigt at understrege, at der findes flere skalerbare versioner. Der findes således eksempler på, at brobyggerfunktionerne varetages alene af en eller flere kommunale medarbejdere, men også modeller, hvor brobyggerfunktionerne spredes ud og varetages i samarbejde mellem fx kommunale medarbejdere, studentermedhjælpere, frivilligcenteret, frivillige eller aktører som Parasport Danmark og Specialsport.dk. Dette uddybes under de andre anbefalinger.

Brobyggerfunktionerne har to ben, der er lige vigtige for resultatet - en intern brobygningsfunktion og en ekstern brobygningsfunktion.

### Intern brobyggerfunktion

Den interne brobyggerfunktion består først og fremmest i at danne et overblik over kommunen og identificere nøglemedarbejdere. Dernæst er det væsentligt at sikre, at kommunen internt får oparbejdet en systematik, hvor nøglemedarbejderne i de forskellige forvaltninger og tilbud får:

- Kendskab til brobyggerne og arbejdet med fritidslivet.
- Kontaktinformationer og ansigt på hinanden.
- Ejerskab i processen, så de på en overkommelig måde får opbygget en systematik, hvor de inddrager fritidslivet og brobyggerne i deres arbejde med borgerne.

Disse perspektiver udfoldes under de næste to anbefalinger.

### Ekstern brobyggerfunktion

Den eksterne brobyggerfunktion består dels i at være en guide og støtte for mennesker med handicap og dels i at få et godt samarbejde med kommunens lokale foreninger.

Den eksterne brobyggerfunktion skal således være klædt på til, at:

- Lave en håndholdt indsats for mennesker med handicap, der kan sikre dem et godt fritidsmatch.
- Have en god dialog og tilbyde støtte og sparring til foreningerne i deres møde med mennesker med handicap.

Begge perspektiver udfoldes under anbefaling 7 og 8.



## IDENTIFICÉR NØGLEMEDARBEJDERE

# 4

I relation til dagsordenen 'Mennesker med handicap og fritidsliv' er der i dag to centrale udfordringer i kommunerne:

- 'Fritid' er ofte ikke et emne, som bliver sat i spil, når mennesker med handicap møder kommunen.
- Der findes ingen registre over mennesker med handicap, som de eksterne brobyggerfunktioner i fritidsforvaltningen eller civilsamfundet kan og må gøre brug af i forhold til at være opsøgende og informere om gode og relevante tilbud og muligheder.

Udfordringerne betyder, at de eksterne brobyggerfunktioner er helt afhængige af, at andre i kommunen - i denne tekst omtalt som nøglemedarbejdere - er klar til at indgå i et samarbejde. Et samarbejde hvor de bliver bindeled mellem mennesker med handicap og de eksterne brobyggerfunktioner og ad den vej civilsamfundet.

Som første led i den nye prioritering og tænkning, hvor kommunen i højere grad får en mere koordinerende, medierende og brobyggende rolle, er et af de første strategiske kommunale træk derfor at en intern brobyggerfunktion identificerer og kortlægger, hvem i kommunen der møder mennesker med handicap i deres arbejde.

Herunder er en (ikke udtømmende) liste over potentielle kommunale nøglemedarbejdere:

- Pædagoger og lærer på specialskoler
- Sundhedsplejerske eller PPR i folkeskolen
- Sagsbehandlere
- Socialrådgivere
- Medarbejdere i jobcenteret
- Medarbejdere i familiecenteret
- Fysioterapeuter i sundhedshuset / sundhedscenter)
- Ergoterapeuter i sundhedshuset / sundhedscenter)
- Medarbejdere i hjælpemiddelcentralen
- Hjemmeplejen
- Studievejledere eller undervisere på STU
- Socialpædagoger og bostøtte på bosteder, dagtilbud og aktivitetscentre



Der er potentiale for at starte samarbejde med alle nøglemedarbejdere, men det kan være en fordel at starte få steder og herfra gøre sig nogle erfaringer, få de gode procedurer op at køre og stille og roligt lade samarbejdet vokse.



## FÅ FRITID PÅ DAGSORDENEN

# 5

Efter nøglemedarbejderne er identificeret, skal der implementeres en procedure, hvor de har 'fritid' med på deres dagsorden, når de møder mennesker med handicap - ikke nødvendigvis hver gang, men når det giver mening. For mange nøglemedarbejdere vil 'fritid' være et helt nyt samtaleemne, og nogle kan derfor have modstand på den nye dagsorden og procedure. Det kan derfor være en god ide at være opmærksom på at præsentere den nye arbejdsgang på en simpel måde, der virker overkommelig. Dette kan i første omgang indebære, at nøglemedarbejderne til en start får besked om, at det ikke forventes af dem, at de ved noget om emnet fritidsliv. Den nye dagsorden indebærer således ikke, at de skal være eksperter og sætte sig ind i et helt nyt emne. Herudover kan nedenstående fire trin være guidende for, hvordan nøglemedarbejderne konkret kan gribe opgaven an.

De fire trin retter sig særligt mod nøglemedarbejdere, der møder mennesker med handicap i enkeltstående eller kortvarige samtaleforløb. I de tilfælde, hvor der er tale om nøglemedarbejdere, der er tilknyttet længere forløb fx et rehabiliteringsforløb eller skolegang, kan andre tilgange være mere aktuelle. Disse gennemgås under anbefaling 6.

<b>Fast punkt</b>	Nøglemedarbejdere skal spørge ind til socialt netværk og fritidsliv på lige fod med andre betydningsfulde emner og områder. Det skal være et grundelement og et fast punkt på nøglemedarbejdernes dagsorden i dialog med borgeren (i de tilfælde, hvor det giver mening).
<b>Spørg</b>	I de tilfælde, hvor nøglemedarbejderne finder, at en borger med handicap ikke er en del af nogle fritidsfællesskaber eller får fornemmelsen af, at personen er i risiko for at opleve ensomhed, skal nøglemedarbejderne spørge ind til, om han/hun kunne have lyst til at afsøge, hvad der er af muligheder i fritidslivet.
<b>Samtykke</b>	Hvis svaret er ja, skal nøglemedarbejderne bede borgeren om samtykke til, at nøglemedarbejderen må dele personens kontaktinformationer med en brobygger med henblik på, at han/hun kan tage kontakt og have en samtale om fritidsmuligheder.
<b>Overlevering</b>	Efter samtykke overleveres borgerens kontaktinformationer til brobyggeren. Alt afhængig af borgerens interesse og kommunens valg af organisering kan brobyggeren enten være en fritidsvejleder i kommunen, en medarbejder i frivilligcenteret, i Parasport Danmark eller et helt fjerde sted.



## IMPLEMENTÉR I EKSISTERENDE FORLØB

# 6

Som nævnt under anbefaling 5 er der nøglemedarbejdere, der har en længerevarende tilknytning til mennesker med handicap, fordi det kommunale tilbud er et længere forløb eller et fast tilbud. Dette kunne eksempelvis være rehabiliteringsforløb, skolegang (specialskoler eller STU) eller bo- og dagtilbud samt aktivitetscentre.

I disse faststrukturerede kommunale forløb og tilbud er der et stort potentiale forbundet med at implementere styrket dialog om fritidstilbud og konkret samarbejde med fritidslivet, så børn, unge og voksne løbende bliver præsenteret for fritidslivet. I forhold til specialskoler har Specialsport.dk stor erfaring med at understøtte brobygningen, og Parasport Danmark har særligt erfaringer med at være tilknyttet rehabiliteringsforløb.

Nedenfor præsenteres fire tilgange, der er blevet fremhævet i interviewene.

<b>Grib motivationen</b>	De kommunale medarbejdere har det ikke som et fast element, men de er opmærksomme på, om der er børn, unge eller voksne, der ytrer et ønske om et mere aktivt fritidsliv. Ytres ønsket skal medarbejderne i forløbet eller tilbuddet enten vide, hvordan de selv kan finde fritidstilbud, eller at de kan kontakte en brobyggerfunktion, der kan hjælpe.
<b>Fast opmærksom</b>	De kommunale medarbejdere i forløbene har fast fritid med på dagsordenen. Det er et integreret opmærksomhedspunkt og et fast samtaleemne, som medarbejderne har med på lige fod med andre emner. Hvis de oplever en interesse eller et behov, kan medarbejderne enten selv afsøge fritidsmuligheder eller kontakte brobyggeren, der kan hjælpe med at finde aktuelle tilbud.
<b>Besøg i foreningen</b>	De kommunale medarbejdere har faste samarbejder med et antal foreninger, der har forskellige karaktertræk, men samtidig synes at være gode fritidsmatch for den målgruppe, de har i deres kommunale forløb. Målgruppen tager som en del af det kommunale forløb eller tilbud fast på besøg ud i foreningerne for at prøve deres aktiviteter af.
<b>Foreningen på besøg</b>	De kommunale medarbejdere har et fast samarbejde med et antal foreninger, der synes at være gode fritidsmatch for den målgruppe, de har i deres kommunale forløb. Som en fast del af det kommunale forløb eller tilbud kommer foreningerne på besøg og introducerer deres aktivitet for målgruppen i den kendte kommunale ramme.

En barriere man skal være opmærksom på i denne sammenhæng er, at nogle kommunale medarbejdere kan have modstand på dagsordenen, fordi de kan blive bekymrede for, om et fokus på fritid kan gå ud over den faglige indsats, som de som udgangspunkt er ansat til at løfte samt de lovmæssige krav, som de har forpligtet sig på at overholde. Igen er det vigtigt, at der er en beslutningstager, der tager ansvaret og viser, at det er en prioriteret opgave.



## LAV EN HÅNDHOLDT INDSATS

# 7

Hvis kommunen skal være behjælpelig med at understøtte, at flere mennesker med handicap får et aktivt fritidsliv, så giver interviewpersonerne udtryk for, at en håndholdt indsats uden sammenligning er mest effektiv. Flere har forsøgt sig med mere distancerede indsatser som fx at uddele fritidsguides, hvori borgerne selv kan orientere sig. Men resultatet er ofte, at borgerne ikke selv får taget det sidste skridt - der skal en mere nær og tillidsfuld proces til. Som nævnt under anbefaling 3 kan denne eksterne brobyggerfunktion varetages af en kommunal fritidsvejleder, men mange frivilligcentre vil også kunne være behjælpelige. Sidst men ikke mindst kan også Parasport Danmark spille en væsentlig rolle, såfremt borgeren søger et idrætsfællesskab. Parasport Danmark tilbyder således at være med til at finde det gode fritidsmatch i tæt samarbejde med både borgeren og idrætsforeningerne.

En håndholdt indsats kan bestå af følgende trin:

<b>Kontakt</b>	Efter en nøglemedarbejder har overleveret kontaktinformationer på en borger med handicap, der er motiveret for at blive kontaktet af brobyggeren, ringes personen op med henblik på at finde tid til et første fritidsmøde.
<b>Første møde</b>	<p>Alt afhængig af ressourcer kan mødet foregå online over skærmen, i kommunens lokaler eller på et hjemmebesøg. Indholdet på mødet bør dog i alle tilfælde indeholde følgende elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skab en tillidsfuld relation, hvor borgeren mødes i øjenhøjde, og det tydeliggøres, at brobyggeren er der på borgerens præmisser.</li><li>• Afsøg borgerens motivation og interessefelter.</li><li>• Spørg ind til tidligere erfaringer, og om der er elementer, der er særligt afgørende i forhold til det nye tilbud.</li><li>• Find de gode match set i relation til personens interesser, geografiske udgangspunkt og funktionsevne samt foreningens inklusionsparathed.</li><li>• Beslut hvilket tilbud der skal undersøges og få samtykke til, at der må etableres en kontakt på vegne af borgeren, samt at hans/hendes særlige behov må deles (hænger sammen med anbefaling 8).</li></ul>
<b>Følgeskab</b>	Når dagen for det første foreningsbesøg kommer, kan det for nogen være en afgørende støtte, hvis brobyggeren har mulighed for at tilbyde følgeskab. Det skaber tryghed. Brobyggeren kan her både være med til at forberede den enkelte på, hvad der skal ske, og hvad de møder, men også være en, som de kan trække sig tilbage til, hvis oplevelsen bliver for meget undervejs.
<b>Opfølgning</b>	Efter første foreningsbesøg evalueres oplevelsen med henblik på at afklare, om der er grobund for fortsættelse på egen hånd, fortsættelse med følgeskab lidt endnu, eller om andre alternative fritidstilbud skal undersøges. Denne proces fortsætter, indtil der er opnået et tilfredsstillende fritidsmatch.



## VEJLED OG UNDERSTØT FORENINGERNE

# 8

Brobyggernes indsats i relation til mennesket med handicap er helt afgørende. Men hvis kæden skal hænge sammen, så er det ligeledes afgørende, at foreningerne i den anden ende er parate til at tage godt imod og skabe tillid og tryghed til deres potentielle nye medlemmer. Denne parathed kan brobyggerne ligeledes være med til at understøtte.

Brobyggerens funktion i relation til det gode forenings samarbejde kan skitseres ved brug af de samme fire kategorier fra forrige anbefaling. Dog er indholdet lidt anderledes.

<b>Kontakt</b>	Efter en borger har udtrykt et ønske om, at besøge en konkret forening og aktivitetstilbud, tager brobyggeren kontakt til foreningen - gerne den aktivitetsansvarlige - med henblik på et kort opstartsmøde.
<b>Første møde</b>	<p>Et opstartsmøde kan foregå på mange måder. Ideelt set foregår mødet ude i foreningen, så brobyggeren har mulighed for at se lokationen an, og hermed også mulighed for at forberede borgeren bedst muligt på, hvad der møder ham/hende. Mødet kan dog også være telefonisk eller online. Indholdet på mødet bør fokusere på følgende elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Brobyggeren får en lille indsigt i, hvordan aktiviteten plejer at forløbe samt får en fornemmelse af foreningens ressourcer og inklusionsparathed.</li><li>• Den aktivitetsansvarlige får en lille indsigt i, hvem borgeren er, og hvad der er mest afgørende for borgeren i forhold til succesfuld deltagelse.</li><li>• Brobyggeren spørger ind til, om den aktivitetsansvarlige har nogle spørgsmål eller bekymringer i forhold til opstart og forsøger at afmystificere myter, misforståelser og betænkeligheder.</li><li>• Brobyggeren orienterer den aktivitetsansvarlige om, hvorvidt han/hun følger borgeren de første gange.</li></ul>
<b>Følgeskab</b>	I de tilfælde, hvor brobyggeren følger borgeren, drøftes det, hvordan brobyggeren bedst kan indgå for at understøtte uden at forstyrre. Brobyggeren kan her tilbyde sparring i forhold til tilpasninger af aktiviteten eller socialpædagogiske greb.
<b>Opfølgning</b>	Efter første møde med foreningen snakker brobyggeren og den aktivitetsansvarlige kort om, hvordan det gik, og hvilke tiltag og opmærksomhedspunkter der kan være gode at have for øje i forhold til at skabe aktivitetsglæde og fastholdelse.






Mange kommuner har ikke et overblik over, hvilke fritidstilbud de har til mennesker med handicap. For brobyggerne - og i nogle tilfælde nøglemedarbejderne - bliver det naturligvis svært at vejlede og lave de gode fritidsmatch, og for borgeren kan det være svært at give udtryk for, hvad man gerne vil, hvis man ikke ved, hvilke reelle muligheder, der egentlig er. At have et samlet overblik kan således give brobyggerne, nøglemedarbejderne og borgerne et fælles sprog, og være en måde hvorpå de sammen kan snakke ud fra noget konkret.

Overblikket kan samtidig fungere som et realitetstjek i kommunen på, hvilke tilbud der er tilgængelige, og hvor der er huller, der bør dækkes ind og forsøgt udbedret. Kommunen kan i den sammenhæng være med til at motivere foreninger til at udvikle tilbud på baggrund af efterspørgsel fra borgerne.

De kommuner der har erfaringer med at skabe et overblik over fritidstilbud har gjort brug af mange forskellige metoder og platforme. Enkelte er startet fra bunden og har opsøgt fritidslivet (fritidsportalen, biblioteket, ungdomsskolen m.fl.) og registreret tilbuddene på interne lister og excel-ark. Andre har opbygget rutiner, hvor de gør brug af eksisterende digitale platforme.

Her kan blandt andet nævnes og anbefales nedenstående:

- [Socialkompas.dk](https://socialkompas.dk) (kommunalplatform)
- [Specialsport Guide \(Specialsport.dk\)](https://specialsport.dk) 
- [Fritidsluppen \(SUMH\)](https://fritidsluppen.sumh.dk) 
- [Ny i parasporten \(Parasport Danmark\)](https://nyiparasporten.dk) 

Herudover kan det være en fordel at orientere sig om, hvilke fritidstilbud nabokommunerne har. Nogle gange ligger disse tilbud tættere på, er mere motiverende for borgeren eller er bedre tilpasset til lige præcis den type handicap, som den pågældende borger har.





## LAV NYE TILTAG OG ORDNINGER

# 10

I interviewene er der kommet eksempler på pointer, løsninger og ideer til nye tiltag, ordninger og opmærksomhedspunkter, der kan supplere og imødekomme nogle af de kommunale retningslinjer og procedurer, som ellers kan fremstå som begrænsende. Til inspiration fremhæves nogle af disse i nedenstående.

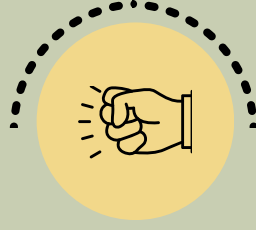
Tilgængelighed	<p>Sørg for at kommunens faciliteter er tilgængelig for alle.</p> <p>Ved nybyg bør det være en del af processen, at der både er et fokus på inddragelse af viden om universelt design, samt en opmærksomhed på at faciliteten skal ligge i forbindelse med gode offentlige transportmuligheder.</p>
Transport	<p>Sørg for at have gode transportordninger, så det ikke bliver selve rejsen hen til foreningen, der sætter en begrænsning for deltagelsen. Lav fx tiltag, der giver mulighed for samkørsel fra skole, uddannelse eller arbejde hen til foreningen. Dette vil være en både nemmere, billigere og mere social ordning.</p>
Ledsager	<p>Sørg for gode ledsagerordninger, så dem der har behov for ledsagelse til deres fritidsliv kan få det i det omfang det er nødvendigt.</p>
Aktivitets-hjælpe midler	<p>Sørg for at de borgere, der har behov for det, får bevilliget det aktivitets-hjælpe midler som er nødvendige, for at kunne dyrke deres fritidsaktivitet. Ansku det som en social- og sundhedsøkonomisk investering.</p> <p>Synliggør overfor foreningerne, hvis I har puljer de kan søge til fx aktivitets-hjælpe midler.</p>
Pulje	<p>Lav en pulje på tværs af kommuner som fx hovedstadskommunernes 'Fælleskommunale handicap-idrætspulje'. Alle medlemskommuner lægger et kontingentbeløb, og herfra kan alle foreninger i medlemskommunerne søge puljen til at lave gode tiltag med fokus på mennesker med handicap.</p>
Incitament	<p>Indfør incitamentstrukturer, der anerkender de foreninger og organisationer, der laver tiltag for målgruppen og samtidig kan være med til at motivere flere til at lave tilbud for målgruppen. Incitament kan fx være at give ekstra tilskud og hjælp til at starte hold op, give førsteret til haltider eller andet.</p>
Del regning	<p>At brobygge er en indsats, der potentielt både tapper ind i social-, fritids-, børn og unge- og sundhedsforvaltningen, så lad forvaltningerne dele regningen, så kommunen nemmere kan finde midlerne til brobyggerfunktionerne.</p>
Tilskud	<p>Lav økonomiske tilskudsordninger som fx fritidspas, og lad dem kunne gå over kommunegrænser, så mennesker med handicap har samme vilkår for at gøre brug af nabokommunernes fritidstilbud.</p>
Haltider	<p>Lad hold for mennesker med handicap - hvor der er konkret behov for ro, plads eller særlige faciliteter - få først adgang til haltider, og lad resten af fordelingsnøglen starte herefter.</p>

# 10 ANBEFALINGER

1

## Motivér beslutningstagerne

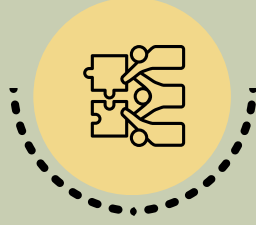
Hav de gode argumenter klar, så temæt 'fritidsliv for mennesker med handicap' vil blive prioriteret af kommunens beslutningstagerne.



2

## Inddrag civilsamfundet

Inddrag civilsamfundet i processen og løsningen. Indtag i stedet en mere koordinerende, faciliterende og brobyggende rolle.



3

## Prioritér brobyggerfunktioner

Organisér jer som kommunen - evt. i samarbejde med andre aktører - så I har en systematik for både intern og ekstern brobygning.



4

## Identificér nøglemedarbejdere

Identificér de kommunale nøglemedarbejdere, der møder mennesker med handicap i deres arbejde.



5

## Få fritid på dagsordenen

Nøglemedarbejderne skal klædes på, og det skal besluttes, at de skal have 'fritid' på deres dagsorden, når de møder mennesker med handicap.



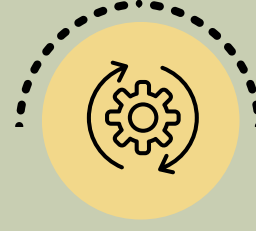
Print denne side og tag den med til jeres næste møde.



6

## Implementér i eksisterende forløb

Medarbejdere i strukturerede kommunale forløb som fx rehabilitering skal implementere faste rutiner og samarbejder i relation til fritidslivet.



7

## Lav en håndholdt indsats

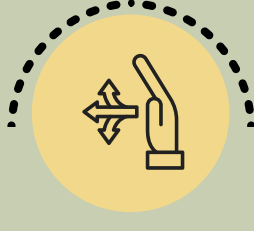
Lav en håndholdt indsats, der både har til hensigt at vejlede mennesker med handicap ifht., hvilke fritidstilbud der eksisterer samt at tilbyde følgeskab.



8

## Vejled og understøt foreningerne

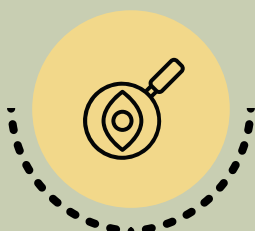
Ræk ud til foreningerne og tilbyd dem vejledning og sparring ifht., hvordan de bedst inkluderer mennesker med handicap i deres aktiviteter.



9

## Skab overblik

Skab et samlet overblik over fritidstilbud, der enten retter sig direkte til mennesker med handicap, eller som har vist sig inklusionsparate.



10

## Lav nye tiltag og ordninger

Gentænk nogle af de rammer, regler, ordninger, der findes i dag, så de bliver mere fleksible og hermed kan skabe bedre muligheder.



## 4. ANVENDT OG SUPPLERENDE LITTERATUR

### Anvendt litteratur:

Amilon, A., Østergaard, S. V., & Olsen, R. F. (2021). Mennesker med handicap: Hverdagsliv og levevilkår 2020. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Andersen, M. (2022). Deltagelse i fritidsaktiviteter for mennesker med handicap. Videnscenter om handicap.

Baulund, M. B. & Andersen, M. (2024). Er fritidslivet et springbræt?. Videnscenter om handicap.

Kissow, A. M. & Klasson, L. (2021). Deltakelse for barn og unge med funktionsnedsettelse, med særskilt vekt på deltagelse i fysisk aktivitet: En systematisert kunnskapsoversikt: Forskningslitteratur fra 1995-2019. (Rapport nr. 1-2021). Valnesfjord: Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funktionsnedsettelse/Aktiv Ung.

Pilgaard, M., Elmoose-Østerlund, K., Engell, Z., Bilberg, L. & Toftgård, N. A. (2022). Idræt for mennesker med funktionsnedsettelse i Danmark. Idrættens Analyseinstitut.

Rask, S., Petersen, F., Hansen, K. & Eske, M. (2022). Danskernes motions- og sportsvaner 2020. Idrættens Analyseinstitut.

Skrubbeltrang, L. S., Clement, S. L., Roersen, A. B., & Rossing, N. N. (2023). Muligheder og barrierer blandt børn og unge med særlige behov i idræt: Rapport. Aalborg Universitet.

### Supplerende litteratur:

Erdvik, I. B. & Ervik, R. (2022): 'Frivillige organisasjoners arbeid for inkludering av barn og unge – Barrierer, virkemidler og samspill med kommunene i inkluderingsarbeidet'. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.

FIIBL (n.a.): 'En implementeringsguide målrettet kommuner – med særligt fokus på børn og unge med bevægelseshandicap'. Link hentet d. 20/9-2024: <https://fiibl.dk/implementeringsguide/>

KL (2024). Fremtidens forebyggelse. Link hentet d. 27/9-2024: <https://www.kl.dk/sundhed-og-aeldre/sundhedspleje-og-forebyggelse/fremtidens-forebyggelse>

Hansen, A. B. G., Hansen, M. L., Golubovic, S., Bloch, P., Lorenzen, J. K., Almdal, T. P., Ried-Larsen, M. & Thorsen, I. K. (2023). 'Co-creating active communities: processes and outcomes of linking public rehabilitation programs with civic engagement for active living in a Danish municipality'. Research Involvement and Engagement 9 – article number: 83.

Larsen, S. E., Ottesen, L. S. & Hansen, H. F. (2020): 'Implementering af brobygning – fra kommunalt træningsforløb til idrætsforeninger eller idrætsfællesskaber'. Københavns Universitet, Det Naturvidenskabelige Fakultet.

Lønberg, M. & Thorsen, I. K. (2024): 'Aktive fællesskaber – Styrkede overgange mellem kommunale sundhedstilbud og motionstilbud i civilsamfundet'. TrygFondens Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet.

Præst, C. B. & Skovgaard, T. (2022): 'Physical Activity for Children and Youth with Physical Disabilities: A Case Study on Implementation in the Municipality Setting'. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19, 5791.

Thorsen, I. K., Midtgaard, J., Hansen, M. L., Thomsen, K., Søborg, H., Jensen, H. O., Almdal, T. P., Lorenzen, J. K., Hansen, A. B. G., Ried-Larsen, M. (2024). Effect and acceptability of co-created interventions linking public rehabilitation programs with civil society involvement for physical activity engagement – a convergent mixed methods pilot study. MedRxiv.

# Videnscenter om handicap

## Kontakt

Blekinge Boulevard 2  
Høje Taastrup, 2630  
Handicaporganisationernes Hus

[www.videnomhandicap.dk](http://www.videnomhandicap.dk)  
[post@videnomhandicap.dk](mailto:post@videnomhandicap.dk)

