

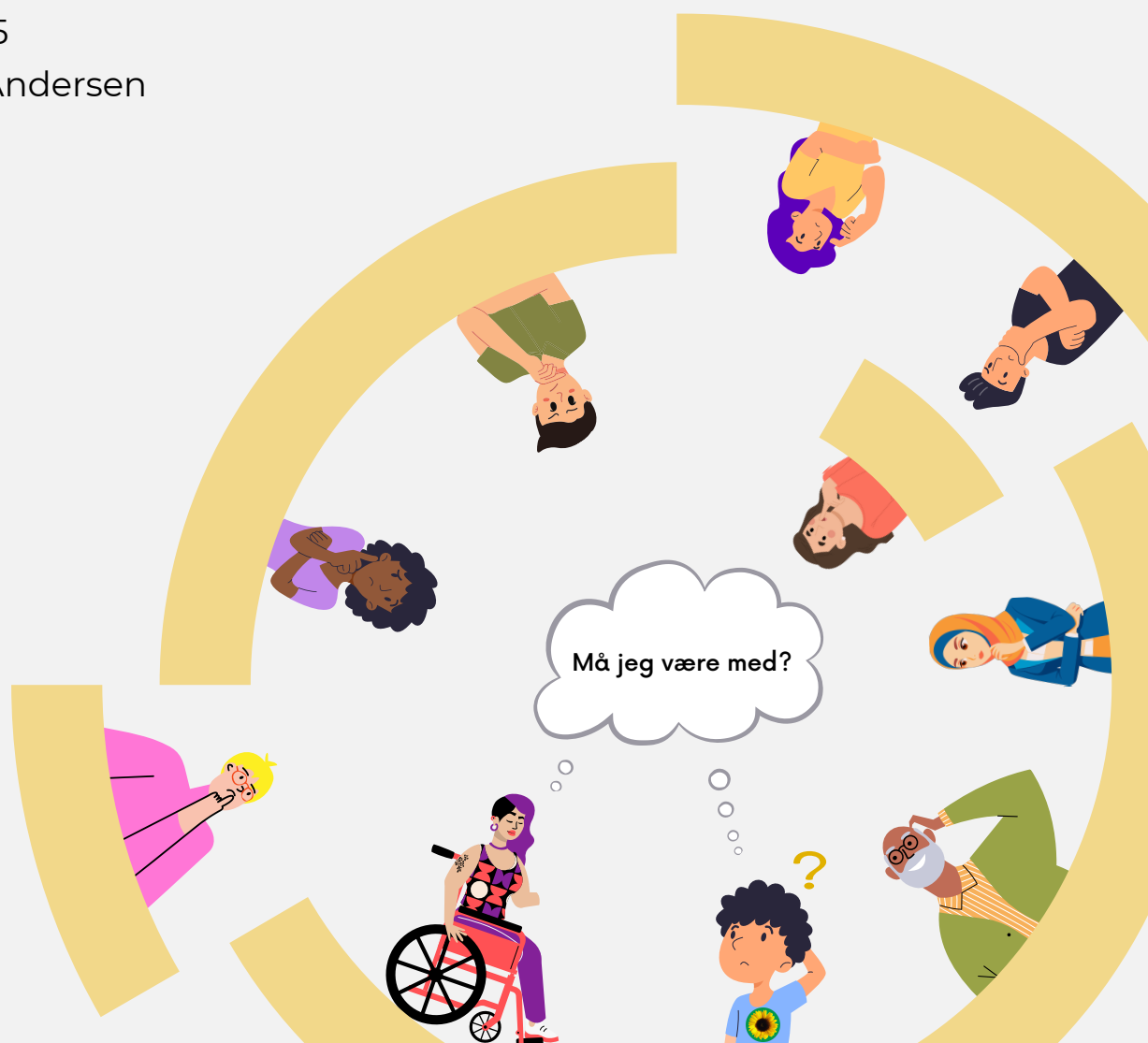
Videnscenter
om handicap

INKLUDERENDE FRITIDSFÆLLESSKABER

**10 ANBEFALINGER TIL HVORDAN AKTIVITETSANSVARLIGE KAN
UNDERSTØTTE INKLUSION AF BØRN, UNGE OG VOKSNE MED
HANDICAP I FRITIDSFÆLLESSKABER**

Marts 2025

Mie Maar Andersen



Jeg er blevet en meget dygtigere underviser af at have de her dansehold. Fordi jeg er blevet mere tydelig og tvunget til at kommunikere dans på mange flere måder, end jeg havde drømt om.

Camilla, Børnekulturstedet Karens Minde

Jeg er røvdårlig til det (at svømme). Altså, jeg svømmer bare mit eget. Så det er bare for at være med i noget, hvor der er nogle andre, og det er de helt fine med. De er bare sådan 'Det er ligegyldigt, det er bare hyggeligt, du er her.'

Hørehandicap, svømning

Der skal være lydhørhed overfor, at jeg bedst ved, hvad jeg har brug for. Altså, nu fortæller jeg dig det, og så sørger du for at implementere det, så jeg kan være med. Og det er jeg godt klar over kan være stort og komplekst. Og jeg er også med på, at jeg skal være med til at løse det. Men vi skal kommunikere om det.

Cerebral parese, kor

Jeg synes faktisk, det er utrolig sjovt at skulle tænke på den der kreative måde. Altså det er jo bare sådan fantasi eller en forestillingsevne, hvor man prøver at tænke aktiviteten igennem, og se hvad der så skal til, for at den børnegruppe vi har, kan være med. Og nogle gange lykkedes det og andre gange ikke.

Louise, Specialspejd

Ofte er det bekymringer og tanker hos trænerne forinden, der spænder ben. Når vi først når halgulvet, så synes jeg faktisk ofte, at det fungerer.

Sarah, Parasport Danmark

Jeg tror ikke, jeg ville have det så godt, som jeg har det, hvis ikke jeg havde det her netværk af folk. Man kan være der uden at skulle præstere noget. Også at have et sted, som ikke er derhjemme eller arbejde, have et mellemsted. Det, tror jeg, er rigtig vigtigt.

Skizofreni & autisme, rollespil

Det handler ikke om bøvlg og diagnoser, men om håndbold og fællesskab. Måske faktisk mere fællesskab end håndbold. Vi går ikke op i, hvad deres diagnoser er - vi går op i, at de er håndboldspillere, og at de synes, det er fedt at være der.

Rikke, Lykkelige

INDHOLD

1	Indledning	s. 4
2	Fremgangsmåde	s. 6
3	De 10 anbefalinger	s. 7
1	Tro på, at det kan lade sig gøre	s. 7
2	Fokusér på fællesskabet & aktiviteten	s. 8
3	Investér i relationen & fællesskabet	s. 9
4	Inddrag dem I vil inkludere	s. 10
5	Skab en genkendelig struktur	s. 11
6	Kommunikér på forskellige måder	s. 12
7	Vær kreativ, opfindsom og fleksibel	s. 13
8	Tag forældrene i hånden	s. 14
9	Find de frivillige kræfter	s. 15
10	Hav klare roller og opgaver i teamet	s. 16
4	Udfordringer & potentialer	s. 17
5	Litteratur & nyttige hjemmesider	s. 19

1. INDLEDNING

Mennesker med handicap er i mindre grad en del af fritidslivets mange fællesskaber end mennesker uden handicap. Dette på trods af at inklusionspotentialerne er gode, og motivationen for deltagelse - for de fleste mennesker med et handicap - er stor. Et af potentialerne ligger i at rette fokus mod de mange mennesker, der har valgt at bidrage med deres engagement og kundskaber ind i fritidstilbuddene - de aktivitetsansvarlige. Med termen 'aktivitetsansvarlige' henviser vi til alle de frivillige og lønnede trænere, undervisere, instruktører, formidlere og ledere, der står i spidsen for landets mange forskellige fritidstilbud.

Dette fokus er yderst relevant, da større nutidige undersøgelser (Pilgaard et al, 2022; Skrubbeltrang et al., 2023) og videntcenterets erfaringer igennem snart 30 år, viser at både mennesker med handicap og aktivitetsansvarlige i fritidstilbud anerkender, at mangel på kompetencer og viden om inkluderende tiltag har vist sig at være en forhindring for deltagelse. Mange mennesker med handicap giver således udtryk for at have fritidserfaringer, hvor enten aktiviteten ikke er blevet tilpasset, eller kulturen ikke har været inkluderende. Disse forhold har medført oplevelser af nederlag, inkompetence og eksklusion. Ligeledes udtrykker mange aktivitetsansvarlige, at de ikke føler sig trygge i inklusionsopgaven, er i tvivl om, hvorvidt de har ressourcerne til den, og er samtidig nervøse for at gøre noget forkert og hermed give deltagerne en dårlig oplevelse. Ofte fordi de aktivitetsansvarlige føler, at de ikke har kompetencerne og ikke er klædt godt nok på til opgaven.

Formålet med rapporten er at skabe en større forståelse for, hvad aktivitetsansvarlige konkret kan gøre for at skabe bedre inklusionsvilkår. Det sker igennem 10 anbefalinger og tilhørende lavpraktiske råd og guidelines. Ambitionen er, at flere aktivitetsansvarlige i fritidslivet skal føle sig mere trygge og kompetente i opgaven og dermed også udvikle en større parathed i forhold til at skabe gode inkluderende deltagelsesmuligheder for mennesker med handicap.

De 10 anbefalinger vises i overblikform på næste side og gennemgås enkeltvis i detaljen efterfølgende. Rapporten kan læses i sin helhed eller du kan dykke ned i de anbefalinger, der særligt optager dig. På de sidste to sider i rapporten har vi opstillet en række udfordringer og potentialer, der kan være forbundet med inklusion af mennesker med handicap i landets fritidstilbud. Fremstillingen giver både nogle gode argumenter for, hvorfor det giver mening at arbejde med dagsordenen, men viser også at det er et komplekst emne, hvori der både ligger udfordringer og potentialer for den enkelte, pårørende, foreningerne og kommunerne.

Bemærk:

- De 10 anbefalinger kan samlet set virke ressourcekrævende. Men det er vigtigt at forstå, at meget handler om en omlægning af mindset og kultur - ikke nødvendigvis ekstra opgaver. En dygtiggørelse i dette regi skal ses som en investering i almen god didaktik, der ikke kun vil komme mennesker med handicap til gode efter devisen: 'Det der er nødvendigt for nogle, er godt for mange'.
- De 10 anbefalinger er ikke en facitliste, men inspiration til hvilke veje I kan gå.
- Selvom det kan være en fordel at arbejde med alle 10 anbefalinger, bør det understreges, at det også kan skabe stor værdi blot at sætte ind på udvalgte områder.
- Rapporten handler om målgruppen 'mennesker med handicap', men mange af anbefalingerne kan anvendes i arbejdet med at inkludere andre målgrupper, der ligeledes oplever at have svært ved at indgå i fritidsfællesskaber.

ANBEFALINGER

1

Tro på, at det kan lade sig gøre

Vær åben overfor at det kan lade sig gøre at inkludere mennesker med handicap i jeres fritidstilbud.



2

Fokusér på fællesskabet & aktiviteten

Lad handicappet træde i baggrunden og husk på, at deltagerne er der for aktiviteten og fællesskabets skyld.



3

Investér i relationen og fællesskabet

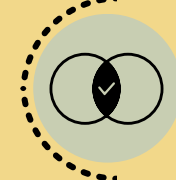
Skab en god, tryk og tillidsfuld relation til alle, så deltagerne føler sig velkomne i og betydningsfulde for fællesskabet.



4

Inddrag dem I vil inkludere

Skab de gode løsninger ved at spørge og lytte til de børn, unge eller voksne, som I gerne vil inkludere - de ved ofte selv, hvad der fungerer.



5

Skab en genkendelig struktur

Skab ro og tryk ved at have en forudsigelig, genkendelig og tilbagevendende struktur i forhold til program og dele af indholdet.



6

Kommunikér på forskellige måder

Vær tydelig og konkret. Vis og fortæl gerne budskabet med både ord, billeder og krop, så alle har mulighed for at forstå og engagere sig.



7

Vær kreativ, opfindsom og fleksibel

Afsøg og eksperimentér for at finde de tilpasninger og løsninger, der gør, at alle kan deltage på en tilfredsstillende og meningsfuld måde.



8

Tag forældrene i hånden

Vær opmærksom på, at forældrene også skal have opmærksomhed. Deres tillid skal vindes, så de både støtter op og overgiver kontrollen.



9

Find de frivillige kræfter

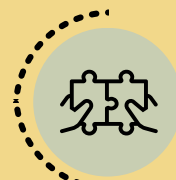
Vær opsøgende på at rekruttere frivillige, så det ikke er mangel på ressourcer, der holder jer tilbage.



10

Hav klare roller og opgaver i teamet

Skab en fælles forståelse af, hvilke supplerende roller I skal have i jeres team, samt hvilke opgaver de forskellige forventes at løfte.



2. FREMGANGSMÅDE

De 10 anbefalinger bygger på en analyse af en række interviews, samt videnscenterets erfaringer med inklusion af mennesker med handicap i fritidslivet igennem snart 30 år. Herunder tæller interviews med 10 fritidsorganisationer og -tilbud, der alle har erfaringer med at inkludere børn, unge og/eller voksne med handicap. Fritidsorganisationerne og -tilbuddene er valgt ud fra et kriterie om, at de både repræsenterer flere forskellige fritidsområder samt alle har arbejdet fokuseret med at skabe gode inkluderende fritidsfællesskaber.

Interviewpersonerne har med deres forskellige indsigter bidraget med viden om og erfaringer med, hvad de oplever som både virkningsfuldt, mulighedsskabende, udfordrende og direkte hæmmende. Til sammen har det givet gode indsigter i, hvordan aktivitetsansvarlige i fritidslivet kan være med til at understøtte, at mennesker med handicap får mulighed for at deltage i meningsfulde og inkluderende organiserede fritidsfællesskaber.

Herudover er der også foretaget interviews med fem personer, der både har erfaringer med deltagelse i fritidslivet tæt inde på kroppen, og som lever med forskellige typer af handicap. Disse interviewpersoner har ligeledes bidraget med indsigter om, hvad de oplever som henholdsvis fremmede og hæmmende i forhold til dagsordenen.

Interviewede fritidsorganisationer og -tilbud:

Sarah Thomsen, Parasport Danmark

Rikke Nielsen, Lykkeliga

Trine Ravn & Jørgen Marthedal, Specialsport.dk

Christinna Beeken, Rollespilsfabrikken

Louise Bøttcher, Specialspejd

Ditte M. Størner, Camilla Marienhof og Debbie K. Sørensen, Børnekulturstedet Karens Minde

Cecillie Fleggaard & Yossi Karutchi, Musiktilbuddet KLANG

Cath Borch Jensen, Dans

Marie Cæcilie Falck-Rasmussen, GAME

Simone Christiansen, DGI

Interviewede mennesker med handicap:

Kvinde, udviklingshandicap, atletik

Mand, udviklingshandicap, musik, fodbold & håndbold

Kvinde, skizofreni, autisme og Graves sygdom, rollespil

Kvinde, cerebral parese, dans & kor

Kvinde, hørehandicap, håndbold & svømning



3. DE 10 ANBEFALINGER



TRO PÅ, AT DET KAN LADE SIG GØRE

1

Mange aktivitetsansvarlige vil rigtig gerne inkludere mennesker med handicap i deres fritidstilbud, men samtidig er der mange, som ikke føler sig trygge i opgaven. De får opbygget en bekymring, der både retter sig imod målgruppens forudsætninger og særlige behov samt deres egne kompetencer og ressourcer eller mangel på samme. Det er en helt naturlig og forståelig mekanisme, MEN bekymringen må ikke stoppe initiativ og handling. Samtlige interviewpersoner fra de forskellige fritidstilbud siger med forskellige ord det samme: Det er nemmere, end folk tror - alle kan det her! Interviewpersonerne med handicap fortæller desuden, at noget af det, der har betydet allermost for deres fritidsdeltagelse, er, at de har mødt nogle aktivitetsansvarlige, som har troet på deres muligheder for at indgå og at lykkes.

Et vigtigt sted at starte er derfor at være åben overfor, at det kan lade sig gøre. Hvis I ikke intuitivt har det, kan I forsøge at opbygge en optimisme og tro på processen. I vil formentlig opleve opstartsvanskeligheder, at I bliver udfordret på jeres kompetencer, tålmodighed og kreativitet. Men alt nyt er svært, og det er okay. Se det som en læringsproces for både deltagerne og jer, hvor de gode intentioner nok skal få jer helt i mål over tid.

Lær at bruge sætningen: "Det skal nok kunne lade sig gøre, vi skal bare lige finde ud af hvordan." På den måde holder I optimismen intakt og indstiller jer på at lede efter de gode løsninger frem for de gode undskyldninger for at lade være. Det skaber samtidig et rum for, at der skal være plads til at træde ved siden af, og at det ikke nødvendigvis kommer af sig selv.

Det kan I gøre & tænke over:

» Kend din bekymring

Lær jeres bekymring at kende og acceptér, at den er der. Hvad er det egentlig, I er bekymrede for? Kan I gøre noget ved det? Og skal det virkelig stoppe jer i jeres mission? Er det egentlig ikke også okay at være lidt bekymrede, når I står over for noget, I ikke har prøvet før? Det betyder jo bare, at der er noget på spil, fordi I gerne vil gøre det godt.

» Sæt det rigtige hold

Alliér jer med mennesker, der tror på missionen, så I er flere til at være modige og skabe energi i processen. Når det ikke helt går som planlagt, er det både mindre sårbart og nemmere at komme op på hesten igen, hvis I er flere til at tage ansvaret, holde gejsten og fortsat lede efter de gode løsninger. Hvem skal jeres hold bestå af?

» Ræk ud til andre

Ræk ud til andre, der har erfaringer, som I både kan lade jer inspirere af, og som samtidig kan berolige jer. Kender I nogle med erfaringer? Ellers kontakt Specialsport.dk (rådgiver om alle typer af fritidstilbud) eller Parasport Danmark (primært idræt) - de tager gerne den første snak, så I kan komme godt i gang.



Specialsport.dk: hej@specialsport.dk

Parasport Danmark: info@parasport.dk





Det kan være naturligt i starten at fokusere en del på deltagerens handicap, men husk at det ikke er derfor, deltagerne er hos jer – tværtimod. I deres hverdag er der typisk allerede en del fokus på handicappet. Derfor bør fritidslivet være et frisættende rum, hvor deltagerne kan fordybe sig i fællesskabet og i deres passion og bryste sig af at være badmintonspillere, spejdere, musikere eller dansere – og ikke primært som mennesker med et handicap. Når I ser mennesket, fællesskabet og aktiviteten før handicappet, skaber I et inkluderende miljø, hvor alle oplever at kunne deltage på deres egne præmisser.

Hvor skal det primære fokus så være?

Undersøgelser viser, at det er det samme, som motiverer mennesker både med og uden handicap til at engagere sig i fritidsaktiviteter. Nemlig, at:

- det er sjovt
- man føler sig som en del af fællesskabet
- man udvikler færdigheder.

Samtidig peger meget også på, at et for stort fokus på konkurrence kan være u hensigtsmæssigt. Men alle er forskellige, så et godt råd er et være nysgerrige på deltagerne og lære deres motivation at kende.

I skal derfor hverken være, eller forsøge at være, socialpædagoger eller terapeuter for at kunne varetage et fritidstilbud for mennesker med handicap. Jeres opgave er en anden: I skal først og fremmest være nærværende og motiverende aktivitetsansvarlige. Se det som en gave, at I ikke skal være professionelle i forhold til diagnoser og handicap, men at I er engagerede aktivitetsansvarlige, der er interesserede i mennesket og passionerede omkring jeres aktivitet.

Det kan I gøre & tænke over:

- » **Læg socialpædagogen på hylden og vær dig selv**
Hvil i, at der hverken er nogen, der forventer eller ønsker, at I skal indtræde i en rolle som fagprofessionel. Det er mere end fyldstgørende, at I har en god energi, kender jeres aktivitet og gerne vil give jeres egen glæde ved aktiviteten og dens fællesskaber videre til deltagerne.
- » **Husk aktiviteten**
Deltagerne har valgt at møde op, fordi der er noget ved jeres aktivitet, som tiltrækker. Husk derfor at bringe aktivitetens kerneelementer i spil så meget som muligt. Hvis det fx handler om fodbold, så lav lege og øvelser med en bold, og hvis det handler om musik, så lav lege og øvelser med instrumenter.
- » **Fornem, hvad der motiverer deltagerne**
For mange vil det være godt, at der skrues ned for konkurrence elementer og resultatmålsætning og op for den gode stemning, det fællesskabsorienterede, legende, eksperimenterende og procesorienterede. Men husk at fornemme om der er nogle, som motiveres af andet, som fx konkurrence.





Det er typisk selve fritidsaktiviteten, der tiltrækker deltagerne, men ofte er det relationerne og fællesskabet der enten fastholder eller medvirker til fravælgelse i sidste ende. Alle interviewpersoner fremhæver netop betydningen af det inkluderende fællesskab på holdet, som det allermest afgørende for at skabe både lysten og modet hos den enkelte til at deltage.

I et inkluderende fællesskab har alle deltagere en oplevelse af, at de er ønsket, og at de har ret til og mulighed for at være dem, de er. Denne oplevelse kommer ikke af sig selv, men skabes typisk ved, at I som aktivitetsansvarlige viser imødekommenhed, tager initiativ til at lære deltagerne at kende og skaber nogle gode rammer, som deltagerne kan være i.

Det kan I gøre & tænke over:

› Tag godt imod, og I er halvt i mål

Deltagerne skal opleve at blive taget godt imod. Brug derfor lidt ekstra tid på dem, der er nye, så de føler sig set og ønsket på jeres hold. Benyt eventuelt en buddy-ordning, hvor en anden deltager på holdet er opmærksom på at få det nye medlem med. Følg også gerne op, når aktiviteten er slut, så deltageren tager derfra med en god fornemmelse.

› Lær deltagernes navne, og brug dem!

At I kan hinandens navne og aktivt bruger dem viser, at I ser hinanden som en vigtig del af jeres fællesskab. Det skaber en oplevelse af at være betydningsfuld.

› Nå rundt til alle hver gang

Relationer tager tid at opbygge, men vær tålmodig og have som ambition at bruge tid på alle deltagere hver gang. Det behøver ikke være længe, men en nærværende kontakt via en anerkendende bemærkning, en highfive eller en hånd på skulderen betyder meget.

› Giv ansvaret videre til deltagerne

En effektiv måde at få nogen med i et fællesskab, er at give dem en oplevelse af at de bidrager. Giv deltagerne mulighed for at være medansvarlige for fællesskabet og deres egen oplevelse ved at have nogle praktiske opgaver, I ved skal løses hver gang, og spørg ud, hvem der har lyst til at være ansvarlig for dem. Fx: 'Hvem vil fylde vandflasker i dag?'

› Drøb konflikter og uro med kærlighed og afledning

Forsøg at give rum til de deltagere, der kan have tendens til at skabe uro og have et stort temperament. Måske er det okay, at nogle deltagere går til og fra aktiviteten. Og måske opløses uenigheder bedre ved at ignorere den dårlige opførsel og skifte fokus, end at begynde at snakke fornuft og rimelighed. Det betyder dog ikke, at deltagerne må gøre præcis, hvad de har lyst til, eller at de har frihed til at ødelægge det for de andre. Det er en balance, og det kræver også, at I tør være nysgerrige på, hvorfor nogle reagerer. Måske er det et udtryk for overstimulering eller en nervøsitet, som I kan imødekomme.

› Hav fokus på deltagersammensætningen og -opdelingen

Relativt hurtigt vil I fornemme deltagernes energi, og hvad den har af betydning for jeres fællesskab. Forsøg at få lokaliseret, hvilke relationer og konstellationer der skaber god energi og harmoni, og hvilke der skaber splid, utryghed og uro. Sørg for at tage styringen, og placér jer selv og deltagerne strategisk smart, så de understøtter relationsdannelsen og fællesskabet bedst muligt.





Der findes nogle gode universelle praksisgreb til at inkludere flere (dem kommer vi ind på i de næste anbefalinger), MEN det er vigtigt at have for øje, at ingen mennesker er ens, ingen handicap opleves ens, og derfor vil det heller ikke være de samme små eller større tilpasninger og justeringer, der vil passe til alle. I kender jeres aktivitet - de kender sig selv og ved, hvordan deres handicap påvirker dem. Sammen skal I finde de gode løsninger.

Når I vil inkludere mennesker med handicap i jeres tilbud er noget af det vigtigste, I derfor kan gøre at være nysgerrige, spørgende og lyttende i forhold til de børn, unge eller voksne, som I gerne vil inkludere i jeres fritidstilbud.

Kort sagt: Hvis I ønsker de bedste og mest brugbare løsninger, bør I spørge dem, det handler om. Ingen kender udfordringerne, behovene og løsningerne bedre end deltagerne selv.

Det kan I gøre & tænke over:

› Fortæl at I er nybegyndere

Hvis det er nyt for jer, at inkludere mennesker med handicap, så start med at være åbne om, at I ikke har erfaringer med at skulle tænke på at indrette jeres fritidstilbud på en måde, hvor flere kan deltage. MEN vis samtidig, at I tror på, at det kan lade sig gøre, og at I har viljen, modet og lysten til at lære og eksperimentere sammen med deltagerne. Hvis I er åbne om jeres 'sårbarhed', gør I det nemmere for jer selv, fordi I kan trække "Ej hov, det fungerede da slet ikke"-kortet, og grine lidt af det. Men det bliver også lettere for deltagerne at være i det mangelfulde, da I har sikret en god forventningsafstemning, så alle ved, hvad de går ind til.

› Spørg deltagerne (og forældrene) til råds

Deltagerne (og deres forældre) er eksperter i deres eget liv og har bunkevis af erfaringer med, hvad der fungerer og ikke fungerer. Så inddrag dem aktivt, og find de gode løsninger sammen. Ved at spørge, lytte til deltagerens erfaringer og forsøge at forstå, så sikrer I, at løsningerne bliver relevante og brugbare. Spørg helt konkret: "Er der noget, vi skal vide, forsøge at tage særligt hensyn til eller kan gøre, for at det bliver nemmere og sjovere for dig at være med? Jeg kan ikke love vi kan gøre alt, men vi vil meget gerne forsøge at finde nogle gode løsninger sammen med dig."

› Vær tålmodig

Det kan tage tid at finde de gode tilpasninger og løsninger, men så længe I har en god stemning imellem jer og deltagerne, er tiden det tager mindre vigtig. Husk at den gode relation og oplevelsen af at være ønsket er vigtigere end, at I lykkes med at finde de gode tilpasninger med det samme.

I de næste anbefalinger opstilles en række gode universelle praksisnære guidelines og anbefalinger til, hvad der kan gøres for at skabe de bedste forhold, rammer og tilpasninger, så flest muligt kan være med. Anbefalingerne kan dog også være med til at skabe en forestilling om, at der er rigtig meget, som skal mestres fra starten. Det er derfor vigtigt at pointere, at ingen - heller ikke mennesker med handicap - forventer, at I stabler det optimale tilbud på benene med det samme. De fleste er blot taknemmelige for, at I forsøger at skabe et inkluderende tilbud.





SKAB EN GENKENDELIG STRUKTUR

5

‘Struktur’ og ‘kommunikation’ er to praksisnære nøgleredskaber til at skabe en god og tryk fritidsaktivitet for ALLE, men i særdeleshed for mennesker med handicap. For overskuelighedens skyld er de to nøgleredskaber delt op i denne anbefaling 5 og den næste anbefaling 6 med overskriften ‘Kommunikér på flere måder’. I praksis hænger de to anbefalinger dog meget tæt sammen.

En genkendelig struktur er en vigtig faktor for at skabe tryghed. Når deltagerne ved, hvad de kan forvente, og hvad der forventes af dem, reducerer det usikkerhed, stress og misforståelser. Det er således vigtigt, at I som aktivitetsansvarlige forsøger, at skabe forudsigelighed om dagens program og indhold, så deltagerne ikke skal bruge unødvendige kræfter på at gætte, spekulere eller være på vagt. Med andre ord giver visheden og de genkendelige rammer deltagerne en ro og tryghed, der skaber mere overskud til, at de kan fokusere på og deltage i selve aktiviteten og fællesskabet.

Når aktiviteten er bygget op omkring den samme genkendelige struktur og ikke er tilfældig og personbåret, er det også nemmere for andre at træde ind og hjælpe til eller tage over, hvis der er behov for det. Det gør således jeres tilbud mere stabilt.

Det kan I gøre & tænke over:

- » **Lokalisér de faste elementer i jeres aktivitetsprogram**
Kig på de programmer, I plejer at lave i et helikopterperspektiv. Forsøg at finde nogle kategorier/temaer, der altid går igen og lav en fast rytme, som I gentager hver gang. Det kunne fx være: ‘samling’ - ‘opvarmning’ - ‘teknisk øvelse’ - ‘kamp’ - ‘en leg’ - ‘samling’. De konkrete øvelser under hovedkategorierne kan naturligvis godt variere.
- » **Gentag de samme øvelser**
Mange lærer, at udvikling og nyt er godt. Det kan det også være, men i denne sammenhæng har genkendelig og gentagelser ofte en endnu større værdi, da det skaber tryghed og tilmed gør, at I kan gå mere lige på uden for mange forklaringer. Når deltagerne begynder at kende jeres lege og øvelser, kan I eksperimentere med at udvikle aktiviteterne og lægge flere lag på, så de langsomt bliver mere og mere komplekse. Introducerer I helt nye lege eller øvelser, så sørg for, at resten af programmet er genkendeligt.
- » **Lav ritualer**
Skab ritualer, som I anvender ved knudepunkter (fx start og slut) eller overgange. Det kan være en særlig måde, I hilser og siger farvel på, et kampråb, en sang eller at hejse og sænke et flag.
- » **Hold jeres program**
Forsøg at undgå at lade jer distrahere af gode input, sjove ideer og spontanitet, der får jer til at ændre i jeres program. Det skaber større utryghed og forvirring, end det gavner. I nogle aktiviteter kan det tilmed være en fordel fast at bruge en time-timer, så både I selv og deltagerne har en fælles forståelse af, hvor lang tid de skal være i gang, og hvornår aktiviteten slutter. Modsat giver fraværet af en fast tidsramme jer en frihed til mere at kunne gå med deltagernes energi. Fx kan I nemmere blive i en aktivitet, der fungerer godt, og modsat hurtigt gå videre i programmet, hvis en aktivitet ikke fungerer optimalt. Den overordnede ramme skal dog fortsat holdes.





KOMMUNIKÉR PÅ FORSKELLIGE MÅDER

6

I tillæg til en genkendelig struktur er en flertydig og tydelig kommunikation et nøgleredskab og en af de vigtigste forudsætninger for, at alle deltagere kan føle sig trygge, forstået og inkluderet i aktiviteten. For mange mennesker med handicap kan uklar eller kompleks kommunikation skabe forvirring, frustration og usikkerhed. Når I kommunikerer klart og tydeligt, sikrer I jer derimod, at alle har mulighed for at forstå, engagere sig og bidrage.

I nedenstående gives både input til nogle gode kommunikative greb på et mere overordnet plan, samt i relation til den konkrete formidling af jeres aktiviteter.

Det kan I gøre & tænke over:

- » **Lav et fysisk program og hæng det op, så alle kan følge med**
Et fysisk program giver både jer selv og deltagerne mulighed for at have et samlet overblik. Gør det til en vane, at I kort præsenterer det i starten og forholder jer løbende til det sammen. Lav evt. en pil, I kan rykke, når I går fra et punkt til det næste, eller streg øvelsen ud, når I er færdige med den. Ved både at gøre det fysisk og mundtligt sikrer I jer at flere kan følge med.
- » **Anvend fotos eller piktogrammer**
Når I gennemgår og viser jeres program, så gør det både igennem det talte sprog, ved at skrive det med ord i programmet og ved at have en underbyggende illustration i form af et foto eller piktogram, der viser, hvad I skal. Husk at brug de samme ord, betegnelser og piktogrammer om de samme lege og øvelser, for ikke at skabe forvirring.
- » **Informér på forhånd**
Hvis I har mulighed for det, så udsend gerne et program på forhånd. Det bør indeholde tider, indhold og navne på de aktivitetsansvarlige. Tag evt. udgangspunkt i 'De 10 h'er' (se link på s. 19). Det vil gøre det nemmere for nogle at komme af sted, da det skaber tryghed at vide, hvad der skal ske. I nogle aktiviteter er det også en god ide at informere om, hvilken påklædning man skal møde op i, og hvad man skal have med i tasken.
- » **Kommunikér på flere måder, men fat dig i korthed**
Når I skal i gang med de konkrete aktiviteter, så sørg for at formidle dem på flere forskellige måder. Sig det med korte og præcise ord og sætninger, vis det med et billede og gør det med kroppen. Et tydeligt kropssprog og demonstrationer er for mange det vigtigste.
- » **Orientér om de sociale spilleregler**
Vær tydelig på aktivitetens og de sociale spilleregler. Hvad gør man, når man kommer? Må man tage en pause undervejs? Må man stille spørgsmål? Osv.
- » **Gentag beskeder**
Gentag vigtige informationer og vær opmærksom på om alle har forstået det, eller om der er nogle, der har brug for 1:1-vejledning bagefter.
- » **Sig det du mener**
Sig det du mener så tydeligt, du kan. Sarkasme, ironi og uklare beskeder som "måske" eller "det kan vi lige se på" kan ofte føre til fejlfortolkninger og misforståelser, som kan skabe frustration, vrede, tristhed eller utryghed.





Et fritidsliv, hvor alle kan deltage, kræver en kreativ, opfindsom og fleksibel tilgang til aktiviteterne. Ingen er ens, og mange mennesker, der lever med et handicap, har brug for tilpasninger i et eller andet omfang for at kunne indgå i aktiviteten. I forbindelse med nedenstående råd skal det understreges, at I ikke nødvendigvis skal skrue på alle knapper samtidig. Start hvor I synes, det giver mest mening, og arbejd videre derfra.

Det kan I gøre & tænke over:

› Gør det normalt at snakke om forskelligheder

Skab et rum, hvor I gør det alment, at både I selv og deltagerne er åbne om udfordringer og særlige løsninger og tilpasninger. Det kan både være med til at skabe en kultur, hvor det at have et særligt behov, ikke bliver udstillende, og samtidig giver det fællesskabet en bedre mulighed for at være forstående og hjælpe.

› Vær fleksibel i jeres tænkning

For at I lykkes med at inkludere, vil det til tider kræve, at I som aktivitetsansvarlige går på kompromis med jeres faglige opdragelse, og løsner op for forståelsen af rigtigt og forkert. Her kan mere kunstneriske fritidsaktiviteter, som fx i dans, maling, syning, musik eller rollespil have en fordel, da kreativitet, fantasi og 'anderledeshed' typisk anses som styrker, og hermed åbner op for en mere fri fortolkning af hvad det 'rigtige' og 'gode' er. Dette ser vi sjældnere i idrættens verden, hvor der findes mange regler for, hvordan idrætten skal dyrkes og hvordan man vinder. Her kan der for nogen ligge en større opgave i at justere og tilpasse aktiviteterne.

› Graduér i forhold til sværhedsgrad og tempo

Øv jer i at tænke over, hvordan man kan indgå i den samme opgave eller øvelse på flere forskellige måder. Dermed tager I hensyn til, at deltagere med forskellige færdigheder kan deltage på forskellige niveauer særligt i forhold til sværhedsgrad og tempo.

› Udskift redskaber

Overvej om I kan ændre på de redskaber, som I normalt bruger, hvis de er svære at håndtere. Kan man spille basket med en skumbold? Badminton med en fluesmækker og ballon? Og kan knob og knuder øves med tykkere eller flerfarvet reb?

› Skab rum for, at man kan deltage på flere måder

Lad det være okay, at deltagere er med på deres måde. Måske er de bedst med ved frit at kunne gå til og fra aktiviteten, måske vil de helst sidde på bænken og observere lidt, eller måske kan de være hjælpeundervisere og følge en af jer for en stund. Det er dog okay at være tydelig på, at 'deres måde' ikke skal forstyrre de andre.

› Inddrag og/eller fjern regler

Lokalisér om der er nogle regler i jeres aktivitet, der skal fjernes, fordi de gør aktiviteten for kompleks, eller om nogle nye skal tilføjes, fordi det kan skabe flere muligheder for at indgå. Måske må man ikke have kropskontakt til fodbold. Og måske er det okay at ramme bolden flere gange på samme side inden den kommer over nettet i badminton osv.

› Skærp sanseindtryk

Sørg for enten at minimere forstyrrende elementer som fx skarpt lys, støj eller mennesker udefra eller vær åben over for, at nogle har solbriller, høreværn eller andet på og med. Det vil også være en god ide at have et stillerum eller -område, som deltagerne kan trække sig tilbage til, hvis de har brug for en pause.





TAG FORÆLDRENE I HÅNDEN

8

Et stærkt forældresamarbejde er afgørende for at sikre en vellykket inklusion af børn og i nogle tilfælde også unge og voksne. Dog kan der være parametre, der gør, at forældre til børn med et handicap kan adskille sig en smule fra forældre til børn uden et handicap. Dette er parametre der gør, at I måske skal gå til dem på en lidt anderledes måde, end I plejer.

Meget ofte vil forældre til børn (unge og voksne) med et handicap have:

- dårlige erfaringer med sig i bagagen. Forældrene ønsker at passe godt på deres børn, og I kan derfor opleve, at de er mere på vagt end ellers. I skal derfor gøre en ekstra indsats for at vinde deres tillid, så de tør slippe kontrollen og overlade deres børn i jeres hænder.
- få erfaringer med fritidslivet. Mange har levet liv, hvor overskuddet har været på et minimum, og prioriteringerne ikke har involveret deltagelse i et fritidstilbud. Mange forældre vil derfor skulle læres op i, hvordan man indgår i denne verden.
- tendens til at tage over, skærme eller hjælpe deres børn 'for meget'. Mange forældre har af ren omsorg udviklet et meget stort hjælpergen og kan derfor have svært ved at holde sig i baggrunden og lade deres børn begå fejl. Mange forældre vil have brug for tydelig guidning i eller samtale om, hvordan de kan støtte bedst både på og udenfor 'banen'.
- et rehabiliterende mindset. Nogle forældre kan have tillært sig, at næsten al aktivitet rummer et udviklingspotentiale. Disse forældre skal lære at fritidslivet er en anden størrelse. Fritidstilbuddet må ikke blive instrumentaliseret i en sådan grad, at det i børnenes bevidsthed bliver til noget, de dyrker, fordi det kan forbedre x, y og z. I så fald skal ønsket komme fra barnet og ikke forældrene. Forældrene skal lære, at fritidslivet er et frirum, og at det vigtigste er, at børnene ser frem til aktiviteten og har det sjovt med den.

Det kan I gøre & tænke over:

» Gør forældrene trygge

Det er vigtigt, at I har forældrenes tillid for at kunne arbejde med deres børn. På den måde bliver både børn - og forældre - trygge ved jeres fritidstilbud. Trygheden skaber I bedst ved at indgå i en dialog med forældrene - gerne allerede inden opstart. Fortæl dem, hvordan det plejer at fungere hos jer og spørg ind til, om der er noget, I skal være særligt opmærksomme på? Om der er noget, I kan gøre for at fremme barnets motivation? Og om de har nogle spørgsmål? Når forældre oplever, at de og deres barn bliver mødt med åbenhed og forståelse, vil de være mere tilbøjelige til at støtte op om fritidstilbuddet og dets initiativer.

» Vær tydelig på præmissen, forældrene indgår i

Vær tydelige om, hvad I forventer. Er forældrene aktivt med hele tiden? Vil I gerne have, at de holder sig på sidelinjen? Eller skal de helt forlade lokationen? Det kan fx være, at I aftaler, at de skal være til stede, men som udgangspunkt ikke må blande sig. Dog vil I gerne have, at de er klar til at træde til, hvis der opstår en situation, som I ikke har mulighed for at håndtere.

» Afstem jeres samarbejde fra starten

Hvis forældrene selv deltager, så sig fra starten, at I håber på et samarbejde, hvor I kan tillade jer at søge gode råd til, hvordan I kan støtte barnet bedst i forhold til barnets behov. Men også hvor I kan guide forældrene i, hvordan de bedst kan understøtte barnets deltagelse i aktiviteten og fællesskabet. Når I fra starten har placeret denne information, så er det lettere med et lille smil fx at sige: "Lad os prøve og se om Emma kan alene."





FIND DE FRIVILLIGE KRÆFTER

9

I mange fritidstilbud er det ofte blot en enkelt aktivitetsansvarlig, der står alene for gennemførelsen. Det kan også lade sig gøre i nogle tilbud for mennesker med handicap, men ofte vil det være en god ide at være flere for at sikre den gode oplevelse både for jer selv og deltagerne. Det kan dog være lige præcis dette element, der gør, at nogle fritidstilbud stopper ambitionen om inklusion allerede inden, den er startet, fordi deres virkelighed er, at de ikke har ressourcer nok til at starte og drive et tilbud.

Måske er der veje at gå, som kan imødekomme denne problematik?! For det kan lade sig gøre fx at rekruttere frivillige til at løfte fritidstilbud for mennesker med handicap. Lykkelige er et godt eksempel herpå. Ikke alene har Lykkelige en god bemanning - de har sågar ventelister med frivillige, der står i kø for at være en del af deres håndboldfællesskab.

I nedenstående kommer nogle gode råd til, hvilke veje I kan gå for at få flere gode frivillige kræfter med ombord.

Det kan I gøre & tænke over:

» SPØRG og vær konkret!

Undersøgelser viser, at den største grund til, at folk ikke engagerer sig frivilligt (foruden 'mangel på tid') er, at de simpelthen ikke er blevet spurgt. Mange vil faktisk gerne være frivillige, men de tager ikke selv initiativet. Når folk bliver personligt opfordret, føler de sig ofte mere betydningsfulde og værdsatte, hvilket øger chancerne for, at de siger ja. En direkte henvendelse, hvor I er konkrete på opgaven (så de ved hvad de siger ja til), kan være nøglen til at få flere med til at støtte op om jeres indsats.

» Prik en ung i foreningen

Jeres fritidstilbud er sikkert en del af en større forening eller organisation, hvor der også er andre tilbud. Ræk ud til de aktivitetsansvarlige på disse hold og tag en snak med dem om, hvilke unge deltagere der har potentiale til at kunne yde en ekstra indsats i jeres tilbud. Henvend jer direkte til dem. Selvom de ikke kan eller vil, så vil de fleste altid opleve det som et kompliment at blive spurgt og vil potentielt være mere tilbøjelige til at opsøge det senere hen.

» Ræk ud til studerende på professionsuddannelserne

At inkludere mennesker med handicap i jeres tilbud åbner samtidig op for at engagere frivillige, der måske ikke kender aktiviteten så godt, men som har eller gerne vil have noget målgruppeerfaring. Opsøg fx pædagog-, lærer- idræts- eller fysioterapeutuddannelserne for at rekruttere en potentielt ny frivilligruppe.

» Læg et opslag op på frivilligjob.dk

Frivilligjob.dk er en side, hvor man gratis kan lægge opslag op og aktivt søge efter de næste nye frivillige kræfter til jeres tilbud.

» Henvend jer til forældrene

Et sted at henvende sig mere ad hoc, hvis der opstår akutte behov er til forældrene. Ikke til dem alle sammen men personligt til dem, som I fornemmer har et overskud og engagement. Måske kan de bidrage med mindre opgaver.





Når I skal sammensætte jeres team og starte jeres tilbud, kan det være en rigtig god ide, at I bliver meget tydelige i forhold til, hvem der gør hvad, hvornår og hvorfor. Når alle ved, hvad man skal gøre, skaber det større tryghed og mindsker forvirring og misforståelser. Det giver en bedre oplevelse både for jer selv og deltagerne. Forbered jer derfor både på fritidstilbuddets hovedopgaver og aktiviteter, men også på nogle af de situationer, som I hver især bekymrer jer for kan opstå, og derfor ikke føler jer så trygge i. Snak om dem, lav en plan for, hvordan I vil gribe dem an og lær jeres handlinger at kende på forhånd, så I har noget konkret at læne jer opad, når/hvis I pludselig står der i praksis.

I nedenstående præsenteres nogle forskellige roller samt tilhørende opgaver og handlinger, som I kan lade jer inspirere af.

Det kan I gøre & tænke over:

» Udpeg en aktivitetskaptajn

Som i alle andre fritidstilbud er det en god ide, at der er én, som har det overordnede ansvar for at planlægge de enkelte aktiviteter, som programmet skal bestå af. Det er denne person, der skal have overblikket, udarbejde og anvende det fysiske program, holde tiden og kommunikere instruktionerne tydeligt. Herudover er det en god ide, hvis aktivitetskaptajnen har nogle gode esser i ærmet, som kan smides for at aflede og ændre kurs, hvis det bliver aktuelt. Nogle gode esser kan bl.a. være: en rolig aktivitet der kan få energiniveauet ned, hvis der er nogle, der er lidt for vilde. En yndlingsaktivitet, som skaber god energi og glæde, hvis stemningen er lidt sløv eller stram. En fokusaktivitet der samler holdet, hvis der pludselig er for meget kaos. En gør-selv-aktivitet som deltagerne kan lave selvstændigt, hvis det pludselig bliver nødvendigt, at jeres kræfter skal bruges andre steder.

» Opsøg en eller flere aktivitetsmatroser

Matroserne fungerer som hjælpere. De skal ikke planlægge noget på forhånd, men bare møde op og indgå ud fra kaptajnens anvisninger. Matroserne kan evt. hjælpe med det praktiske, hvis der anvendes rekvisitter eller de kan indgå i øvelserne for at skabe god energi eller agere kegler, retningsvisere, bander eller andet, der får aktiviteterne til at glide nemmere.

» Udnævn en socialminister

Socialministeren har en helt central rolle på flere punkter. Det er denne person, der har den primære forældrekontakt og sørger for, at de føler sig set, hørt og klædt på. Det er også socialministeren, som deltagerne skal vide, at de altid kan gå til, hvis der er noget, der trykker, eller de har spørgsmål. Ligeledes har socialministeren et ekstra øje på deltagerne: Om der er nogle, der fx trækker sig og i så fald forsøger at møde dem i deres oplevelser. Sidst men ikke mindst kan det være socialministerens rolle at sørge for, at I løbende får feedback fra deltagerne, forældre og delt jeres erfaringer og justeret på jeres indsats - hvis nødvendigt.

» Find en rollemodel

En rollemodel er i denne sammenhæng et menneske der selv har et handicap, som deltagerne kan spejle sig i. Rollemodellens vigtigste opgave er at være medskabende til den gode kultur på holdet. Rollemodellen behøver ikke nødvendigvis være forgangsperson i forhold til at være dygtig til aktiviteten, men derimod til at vise engagement, vilje til at kæmpe, mod til at fejle samt gerninger, der viser omsorg, hjælpsomhed og kammeratskab.



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.).

Kommuner

- Kommunerne er 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.

Kommuner



- 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).

5. LITTERATUR & NYTTIGE HJEMMESIDER

Anvendt litteratur:

- » Andersen, M. (2022). Deltagelse i fritidsaktiviteter for mennesker med handicap. Videnscenter om handicap.
- » Kissow, A. M. & Klasson, L. (2021). Deltagelse 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.

Nyttige hjemmesider:

- » [Videncenter om handicaps vidensplatform om fritidsliv for mennesker med handicap](#) 
- » [Oplæg og workshops udbudt af Videnscenter om handicap](#) 
- » [Kurser til foreninger og klubber udbudt af Specialsport.dk](#) 
- » [Onlineguide over fritidstilbud til mennesker med handicap](#) 
- » [Kurser til foreninger og klubber udbudt af Parasport Danmark](#) 
- » [Hjælpfunktion af Parasport Danmark til at finde et godt idrætsmatch](#) 
- » [Materialer om fritid og fællesskab udviklet af SUMH](#) 
- » [De 10 h'er](#) 

Tilmeld dig vores fritidsnyhedsbrev og få den nyeste viden serveret direkte



Videnscenter om handicap

Kontakt

Blekinge Boulevard 2
Høje Taastrup, 2630
Handicaporganisationernes Hus

www.videnomhandicap.dk
post@videnomhandicap.dk

