

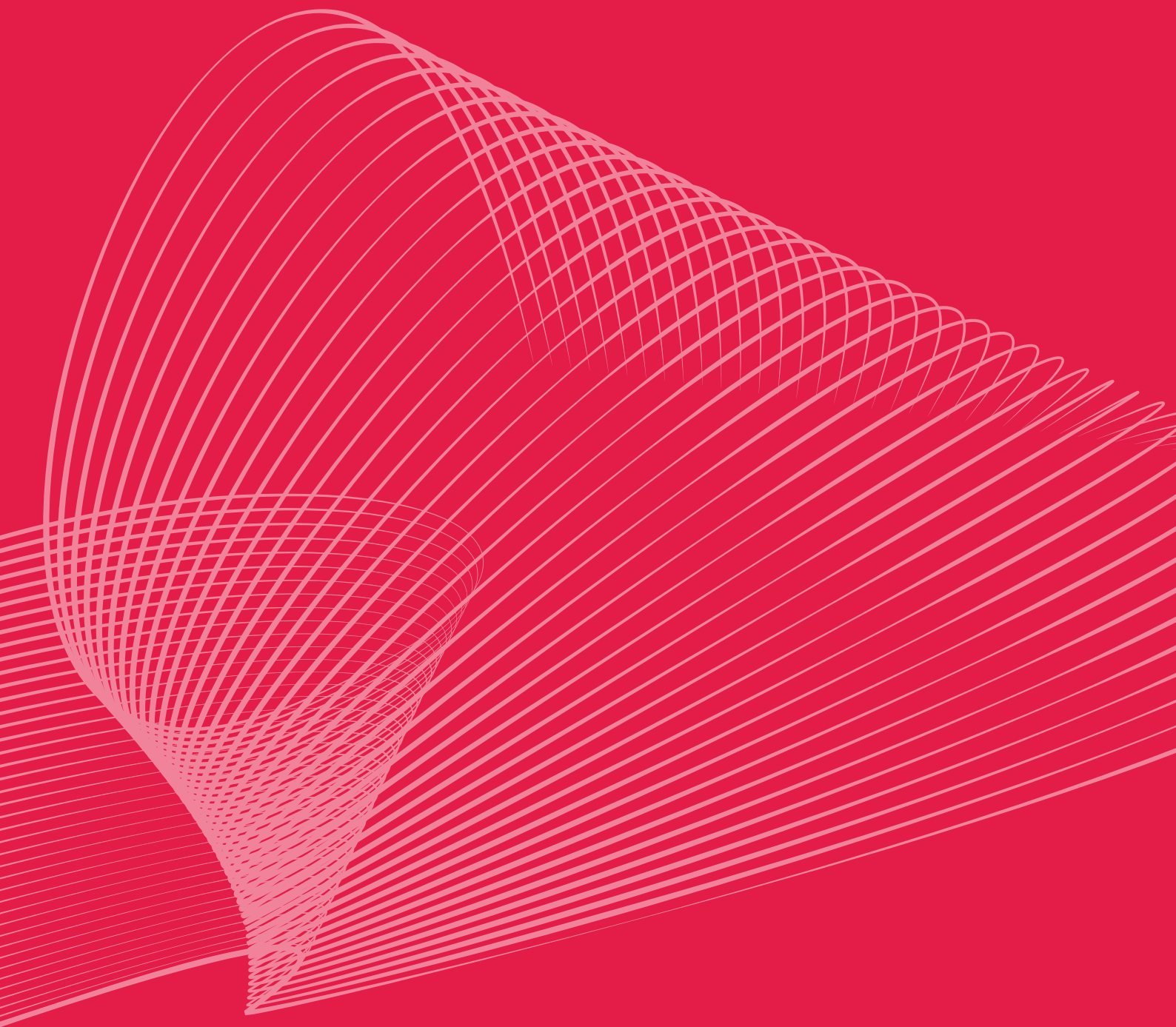


Idræt for børn med særlige behov

— en håndbog

DGI

dgi.dk/inklusion



Indhold

Hvorfor? Derfor!	4
Baggrund og målgruppe	5
Omvendt inklusion	11
Organiseringsformer	11
Tjekliste for skoleforeningssamarbejde	13
Idrætter og erfaringer	14
Inspiration til foreningsudvikling	15
Hvordan? Sådan!	16
Cases / artikler	17
Pædagogiske tips & tricks	30
Inspiration til praksis – lege og tilpasning	34
DGI Inklusion	42



Hvorfor? Derfor!

Håndbogen er skrevet til idrætsforeninger og er tænkt som inspiration og vejledning i forhold til, hvorfor det er vigtigt også at lave idrætsstilbud til børn med særlige behov, og hvordan I kan gøre det.

Håndbogen bygger blandt andet på erfaringer fra playon, playon CPH, playon Outdoor samt FOKUS, som alle har haft børn med særlige behov som målgruppe. De erfaringer vil vi gerne folde ud. Det handler altså både om målgruppen – om de særlige behov og forudsætninger, men lige så meget om tilgange og metoder, der kan anvendes mere bredt.

Vi vil gerne vise, at det gør en kæmpe forskel at arbejde med at udvikle og tilpasse aktiviteterne og rammerne. Det betyder, at endnu flere kan være med og deltage på egne præmisser. Vi ved, at foreningslivet også har en masse at tilbyde børn med særlige behov, som ofte står udenfor. Vi ved, at det der

virker godt i forhold til de få, også kommer de mange til gavn. Det lægger os meget på sinde at understøtte en udvikling og bidrage til at børnene – uanset behov – lykkes.

Vi vil gerne sige et stort tak til alle de foreninger og ikke mindst til de frivillige trænere, instruktører og ledere, som har været med i forbindelse med projekterne, og hvis erfaringer vi her har mulighed for at dele. Vi vil også sige tak til alle de fagpersoner, som vi har haft kontakt med og ikke mindst tak til de børn, som har vist os at med den rigtige tilgang, er alt muligt.

Merete Søberg og Kathrine Felland Gunnløgsson,
DGI Inklusion 2016

Baggrund og målgruppe

Foreningslivet repræsenterer fællesskabet. Men for nogle børn kan fællesskabet opleves ekskluderende. Det kræver en ekstra indsats at skabe en bredere forståelse og en mere åben tilgang til deltagelse for denne gruppe af børn. Foreningslivet skal ikke bare være rummeligt, men også udvikle inkluderende fællesskaber, hvor der ikke kun er nogle, der rummes, men hvor alle føler sig inkluderet.

DGI oplever en stigende efterspørgsel på viden og værktøjer fra foreninger, som gerne vil blive bedre til at håndtere de børn, som ikke umiddelbart passer ind i den store flok. De børn, som måske forstyrrer, laver uro, har svært ved at være med – og som måske ikke reagerer som de øvrige børn. Den brede gængse betegnelse er 'børn med særlige behov' forstået på den måde, at de har behov, som ikke bliver tilgodeset i det brede fællesskab. Det er typisk også de børn, som ikke bliver i foreningen ret længe – og den udvikling vil vi meget gerne være med til at vende.

Vi er midt i en tid med nye samarbejdsflader for foreningerne. Folkeskolereformen lægger op til samarbejde med foreningslivet samtidig med, at inklusion også er vigtigt for skolerne. Der er endnu en grund til at styrke foreningerne, så de kan stå stærkt i samarbejdet – og bidrage til at børnene lykkes.

Børn med særlige forudsætninger og behov

En del af børnene med særlige behov kan have diagnoser som ADHD eller autisme, men diagnosen er ikke afgørende. Barnet er afgørende. Baggrunden for denne tilgang er, at vi i foreningssammenhæng mødes om aktiviteten – om idrætten som et fælles tredje. Det er ikke terapi, men et meningsfuldt fællesskab vi sammen skal have til at fungere, så alle føler sig som en del af det og kan bidrage til det – uanset forudsætninger.

Men før vi kan skabe et fællesskab – eller justere rammerne for det eksisterende – er det vigtigt at få en forståelse for, hvordan virkeligheden ser ud for disse børn. Der er med god grund tale om usynlige handicaps, da deres udfordringer ofte kommer til udtryk som adfærd, der let kan fejltolkes. Men hvis du har et indblik i, hvordan børnene oplever verden, vil du lettere kunne se deres adfærd som udtryk for eksempelvis frustration, afmagt og forvirring i stedet for ballade og provokation.

Størstedelen af børn med særlige behov er udfordrede i forhold til deres kognition. Det er hjernens evne til at bearbejde informationer og sanseindtryk. Det er med andre ord hjernens styresystem, der er udfordret, men det betyder ikke, at børnene er dårligt begavede.

Børn med særlige behov stiller særlige krav til foreninger og instruktører. Vi kan ikke gøre, som vi altid har gjort og forvente et nyt resultat. Der skal ændringer til, men det er vores påstand, at ændringerne kommer hele gruppen til gode – ikke kun børnene med de særlige behov.



Kognitivt handicap

Børnenes udfordringer kan med rette kaldes et usynligt handicap. Kognitive handicaps som ADHD og autisme kan være vanskelige at få øje på, fordi det netop er kognitivt og ikke fysisk. Men det er ikke desto mindre handicaps, der kræver, at kravene til barnet justeres. Der er tale om en "funktionsnedsættelse som afføder et kompensationsbehov for at den pågældende kan fungere på lige fod med andre borgere i en tilsvarende livssituation", som det hedder i Det Centrale Handicapråds formulering.

Men hvor det er lettere at identificere og tilgodese et fysisk handicap, er det en forståelig udfordring, når der er tale om umiddelbart usynlige kognitive handicaps. Børnenes udfordringer er usynlige – så det vi oplever er adfærden, som desværre ofte bliver misforstået og fejltolket. Men hvis vi ved bedre, kan vi gøre det bedre.

”

Når vi kan se, at et barn har vanskeligheder, tager vi automatisk hensyn og sætter vores krav og forventninger derefter.

Når vi ikke kan se vanskelighederne, kommer vi let til at tillægge motiver og vi kommer til at stille krav og forventninger, der ikke er realistiske.

Jenny Bohr, ADHD ekspert

Der er ingen, som vil bede et blindt barn om at se sig for. Men når vi for eksempel beder et barn med ADHD om 'at styre sig', er det faktisk lidt det samme. Vi beder barnet om noget, det ikke er i stand til, fordi vi ikke kan se vanskeligheden, det har ved 'at styre sig'.

Fordi vi ikke kan se barnets forstyrrelser, har vi ofte urealistiske forventninger. Når barnets vanskeligheder kommer til udtryk, møder vi dem alt for ofte med bebrejdelse eller kritik. Det påvirker selvværd og selvtillid negativt – og ender med en følelse af ikke at kunne finde ud af noget og dermed ikke at høre til.

”

Børn gør det rigtige, hvis de kan.

”

[Børnene] (...) vælger ikke at være eksplosive – ligesom intet barn vælger at have læsevanskeligheder. Børnene mangler nødvendige evner til at klare livets udfordringer. Der er stor forskel på at betragte eksplosiv adfærd som et resultat af mangelfuld udvikling og at anskue den som en tillært, planlagt, bevidst og målrettet handling med et bestemt formål. ”

Ross Greene i Det eksplosive barn

Børn gør det rigtige, hvis de kan. Det er en helt central betragtning, når du arbejder med børn med særlige behov – børn som ofte kan reagere eksplosivt eller uventet. Hvis de kunne gøre det, som du bad dem om, så ville de gøre det. Når de ikke gør det, er det fordi de ikke kan.

For at imødekomme barnets handicap skal vi se dem på samme måde, som vi gør med andre børn med vanskeligheder. Hvor vi for eksempel i forhold til barnet i kørestol ville bygge en rampe og tænke i fysisk tilgængelighed, skal vi i forhold til børn med særlige forudsætninger bygge en mental og organisatorisk rampe for at øge den kognitive tilgængelighed. På den måde vil der komme bedre balance mellem barnets færdigheder og (foreningens og) trænerens krav og forventninger.

Når vi imødekommer barnets udfordringer, er handicappet ikke nødvendigvis en forhindring. Hvis træningen tilrettelægges på en måde, så det bliver muligt for barnet at deltage på egne præmisser, vil handicappet ikke (nødvendigvis) være begrænsende.

Selvom barnets eventuelle diagnose ikke er afgørende, er det godt at have et basalt kendskab til to meget udbredte diagnoser, nemlig ADHD og autisme. Når du har kendskab til kernesymptomerne, kan du lettere forstå barnets præmisser for deltagelse, og du vil lettere kunne imødekomme barnets udfordringer. Det kan også være et udgangspunkt i forhold til at indlede en dialog med forældrene og bedre kunne spørge ind til barnets vanskeligheder.

ADHD

ADHD står for Attention Deficit/Hyperactivity Disorder og kommer til udtryk ved, at personen er udfordret i forhold til:

- Opmærksomhed
- Aktivitet
- Impulsivitet

Det kan ligne dårlig opførsel til forveksling, men må ikke forveksles. Børnene gør deres bedste, men de har brug for klare retningslinjer, struktur og forudsigelighed – ikke skæld ud, irettesættelser og følelsen af at være forkerte. Det er ikke fordi de ikke ved, hvordan de skal opføre sig, de kan bare have meget svært ved at gøre det.

Vi kan med fordel tænke på ADHD som et 'handle-handicap'. Det er den forreste del af hjernen – frontallapperne, som er påvirket. Den øvrige del af hjernen er altså som alle andres. Den forreste del af hjernen står blandt andet for at planlægge, beregne konsekvenserne af ens handlinger og evnen til at udvælge, hvad der er vigtigt at holde fokus på. Det kan ses som hjernens dirigent, men hvor godt kan et orkester spille, hvis dirigenten ikke gør sit arbejde?

Børnenes handicap betyder blandt andet, at de sandsynligvis:

- Let bliver distraheret
- Har svært ved at holde fokus på en aktivitet i længere tid
- Har svært ved at modtage en kollektiv besked
- Taler meget og kommer ofte til at afbryde
- Har vanskeligt ved at vente på tur
- Handler før de når at overveje konsekvenserne
- Er motorisk urolige

De kognitive processer i hjernen foregår ubevidst. Det er komplekse processer. For eksempel er opmærksomhed meget mere end bare koncentration.

Der er **selektiv opmærksomhed**, når du skal vælge, hvad der er vigtigst at hæfte sig ved i en given situation. Det kunne være, når en instruktør forklarer en ny aktivitet. Her kan børn med ADHD blive afledt af ydre faktorer som lyde eller synsindtryk. Nogle bliver også afledt af egne tanker og generelt mangler de et filter i forhold til, hvad der er vigtigt i en given situation. Deres hjerne signalerer, at alt er vigtigt, og det sætter den på overarbejde.

Der er **fleksibel opmærksomhed**, når du skal skifte fokus fra en ting til en anden. Det kunne være i skiftet fra en aktivitet til den næste i træningen. Lige så svært det kan være for barnet at fastholde fokus, lige så svært kan det være for dem at rette deres opmærksomhed på en ny aktivitet. Det kan også være, at der kommer en afbrydelse i træningen. Så kan det være svært for børnene at vende tilbage til det de var i gang med før afbrydelsen.

Der er **vedholdende opmærksomhed**, når du i længere tid skal holde fokus på den samme aktivitet. Det kan være ved øvelser, som skal gentages mange gange – og som måske hurtigt bliver rutineprægede. Så kan det være vanskeligt for barnet at holde opmærksomheden og energien oppe og de bliver nemt afledt. Det er ofte her, at børnene bliver rastløse eller urolige, for det er et ubevidst forsøg på at hæve hjernens energiniveau.

Der er **samtidig opmærksomhed**, når du skal være opmærksom på mere end én ting på samme tid (- det er svært!). Det kunne være at modtage en kollektiv besked, mens man rydder op – eller modtage instruktion, mens de er i bevægelse. Børnene har vanskeligt ved at sortere i indtrykkene og kan kun have fokus et sted ad gangen.

Et andet ADHD kendetegn er i forhold til **aktivitet**. Typisk har børnene et meget højt aktivitetsniveau, hvor de dels kan have en kropslig uro, have svært ved at holde sig i ro, holde hænderne for sig selv og være stille. Der er også børn, som har for lidt aktivitet og som kan virke drømmende, motivationsforladte og opgivende. Både for lidt og for meget aktivitet i forhold til en given situation er en udfordring for barnet og et tegn på, at de har vanskeligt ved at indstille deres indre motor på den rette hastighed.

Et område, som bringer rigtig mange børn med ADHD i vanskeligheder, er deres **impulsivitet**: At der er meget kort fra tanke til handling, fra tanke til ord. Nogle gange så kort at de ikke selv når at opfatte situationen, før den er indtruffet. Det kan skabe farlige situationer og konflikter, men det er vigtigt at forstå, at barnet ikke selv er i stand til at vurdere det farlige i situationen. Barnet er styret af egne behov og impulser og mangler situationsfornemmelsen, som andre har helt ubevidst. Derfor kan de heller ikke på samme måde stilles til ansvar for deres handlinger.

Hjernens overordnede styrende funktioner betegnes også de eksekutive funktioner. Det er den tidligere omtalte dirigent for hjernens orkester. Det er vigtigt at have et grundlæggende kendskab til de forskellige funktioner i hjernen for at forstå, hvilke udfordringer børn med kognitive handicaps har. Det er alt det, vi ikke kan se – og alt det vi ikke er bevidste om foregår i vores egne hjerter. Det er funktioner, som hjælper os med at komme frem mod mål på længere sigt via en vej fuld af

De fem eksekutive funktioner, som er berørt i forhold til ADHD, er evnen til at:

- Hæmme egen adfærd
- Visualisere
- Høre en indre 'stemme'
- Regulere følelser
- Planlægge og problemløse

forhindringer. Alle disse elementer indgår i vores evne til at selvregulere, så vi kan opnå, hvad vi gerne vil på den lange bane. Børn med ADHD har så svært ved reguleringen, at de ubevidst spænder ben for sig selv, hvis vi ikke understøtter dem.



Autisme

Hvor ADHD er centreret i den forreste del af hjernen, påvirker autisme hele hjernen. Det er en gennemgribende udviklingsforstyrrelse, der påvirker alle aspekter af personens måde at indsamle, bearbejde og reagere på informationer og indtryk. Autisme er på mange måder en kompleks diagnose og autistiske personer kan virke meget forskellige. Vi kan tale om forskellige grader af autisme – fra personer uden talesprog, som har gentagne bevægelser, til personer, som de færreste ville tro var autistiske, men som har lært sig så mange strategier, at de kan indgå i de fleste sammenhænge. De er alle autistiske, men det kommer forskelligt til udtryk.

Grundlæggende kommer de største udfordringer uanset funktionsniveau til udtryk inden for disse tre områder, også kaldet triaden:

- Kommunikation
- Socialt samspil
- Forestillingsevne

Kommunikation er en kompleks interaktion, som finder sted inden for en social kontekst. Kun 20 % af vores kommunikation udgøres af den verbale del – de resterende 80 % er den nonverbale. Det kan være gestus, mimik, toneleje, kropssprog osv. Vi er fra fødslen programmeret til at føje mening til det vi oplever, det vi hører, det vi ser. Hos autister er dette 'program' anderledes, og hjernen bearbejder informationerne anderledes. Det samme gælder socialt samspil, som er en stor del af den nonverbale kommunikation. Vores forestillingsevne hænger sammen med måden, vi opfatter ting på, hvordan vi skaber mening og sammenhænge samt i hvilken grad vi er i stand til at sætte os i andre menneskers sted.

Autistiske børn skal indlære en masse færdigheder intellektuelt, som de fleste børn lærer intuitivt og ubevidst. Det kræver altså en masse ekstra arbejde for den autistiske hjerne. Ubevidste processer skal behandles bevidst i hjernen. Og når hjernen sådan er på overarbejde, er det klart, at der ikke altid er energi eller overskud til så mange ekstra ting.

Der er en række karakteristiske autistiske træk, som er gode at kende, heriblandt:

- At fokusere på detaljer
- At have svært ved at organisere og planlægge
- At opfatte ting og udsagn konkret/bogstaveligt
- At have svært ved at udelukke sanseindtryk
- At have vanskeligt ved at tage initiativ
- At have anderledes mimik og/eller kropssprog

Autistiske børn opfatter og bearbejder de informationer de får fra omverdenen anderledes. Det medvirker til, at de ofte kan misforstå situationer, bliver i tvivl om hvad de skal gøre, hvad andres hensigt er osv. På grund af denne usikkerhed om misforståelser er deres reaktioner på omverdenen også typisk anderledes. Det betyder ikke, at børnene er ubegavede eller ikke forstår det. De forstår ofte bare på en anden måde.

De eksekutive funktioner, som blev beskrevet i afsnittet om ADHD, er også påvirket hos autistiske børn. Vores evne til at planlægge og løse problemer bygger i høj grad på evnen til at trække på tidligere erfaringer. Igen noget de fleste gør ubevidst, men hos autister er denne proces ikke automatiseret, hvorfor de har svært ved at overføre erfaringer fra en situation til en anden. Derfor er det vigtigt at forstå, at blot fordi de har prøvet noget i en sammenhæng, er det ikke givet at de kan gøre samme ting i en anden sammenhæng. Det kan være vanskeligt at identificere, hvad der skal til, for at de kan overføre erfaringerne fra en situation til en anden, men det er centralt, at der er så stor grad af genkendelighed som muligt.



Motoriske udfordringer

Når mange børn med særlige behov indsamler og bearbejder informationer anderledes end andre børn, giver det mening også at tale om en anden bearbejdning af fysiske erfaringer. Mange børn med særlige behov er også motorisk udfordrede, hvilket kan være en klar barriere for deres deltagelse. Hvis du ikke kan få kroppen til at lystre, er det svært at være med. Hvis du gang på gang har oplevet nederlag, stiger risikoen for at du mister lysten til at gøre endnu et forsøg. Hvis du har svært ved at indgå i sociale sammenhænge med jævnaldrende, får du ikke styrket de basale motoriske færdigheder, som bruges i lege og aktiviteter.

Ikke desto mindre understreger det behovet for fysisk aktivitet hos børnene. En aktivitet de netop kan få i idrætsforeningerne. Ved at tilpasse aktiviteterne til børnenes niveau vil de i højere grad opleve den bevægelsesglæde, som er så grundlæggende hos flertallet af børn.

Hvad stiller vi så op?

Der er heldigvis meget vi kan gøre for at imødekomme de kognitive udfordringer, som børn med særlige behov har. Først og fremmest kan vi gøre det usynlige synligt. Når vi fortæller noget, forsvinder vores ord, men hvis vi understøtter det vi siger med billeder, tegninger, piktogrammer m.m. så hjælper vi med at fastholde det sagte, så børnene bedre kan være med.

En tydelig visuel struktur er en del af den kognitive rampe, som børnene har behov for og som ikke spænder ben for de andre børns deltagelse.

Du finder inspiration til struktur og meget andet i afsnittet **'Pædagogiske tips og tricks'**.

Omvendt inklusion

I en del af projekterne har vi arbejdet med tanken om omvendt inklusion forstået på den måde, at hvis man indretter aktiviteten efter de børn, som har størst behov, så kan de andre stadig være med. Ligesom man godt kan gå op af en rampe tiltænkt en kørestol, mens det for en kørestolsbruger kan være vanskeligt at komme op af trapper. Tilgængeligheden skal tilpasses dem med størst behov – og igen er det lettere for os, når det gælder fysisk tilgængelighed, men de samme principper kunne vi ønske var gældende for den kognitive tilgængelighed.



Organiseringsformer

Lige som andre børn er børn med særlige behov også forskellige. Derfor er der ikke én rigtig måde at gøre tingene på, men flere. Det giver en række handlemuligheder for foreningen og for den enkelte instruktør i forhold til at organisere hold og træning.

Det er vigtigt at slå fast, at der ikke er et endeligt mål for øje, som hedder, at alle børn skal kunne indgå på eksisterende, "almindelige" hold. Det er ikke nødvendigvis lykken for et autistisk barn at gå til gymnastik med 30 andre børn. Omvendt vil barnet måske kunne indgå på et stort hold, hvis det først har fået erfaringer med at gå på et mindre hold – og hvis barnet genkender strukturen fra det lille hold på det store.

Det vigtigste er, at børnene lykkes. At de får mere bevægelse, mere sved på panden, mere sjov med kroppen og en oplevelse af **at være med og kunne bidrage. Uanset hvordan deres oplevelse af deltagelse så måtte være.**

Forestil dig at alle børn er små frø, som skal spire. De fleste frø spirer uden de store problemer, når de drysses ud i det store bed. De har brug for sol og vand – men vokser ellers uproblematisk op og får blade og rødder. Men nogle børns frø har brug for at vokse op i et drivhus. Der er brug for ekstra fokus på temperatur, vanding og at frøet er i den rette type jord. Nogle frø skal kun spire i drivhuset og er så klar til at komme ud i det store bed til de andre. Men andre har måske brug for at være i en spirekasse. Her er lidt flere frø, men også flere til at tage sig af dem. Stadig ekstra opmærksomhed. Et lidt mere beskyttet sted at slå rødder end det store bed, men ikke lige så kontrolleret som drivhuset.

Du kan ikke få et drivhus-frø til at spire i det store bed, blot ved at smide frøet blandt de andre og sige, at det må tilpasse sig forholdene. Så spirer det ikke. Men hvis frøet får lov til at spire i drivhuset, bliver passet og plejet, får tid i spirekassen til at udvikle blade og rødder – så er der større chance for at det måske vil kunne plantes om til bedet med de andre frø, når årstiden er rigtig.

Her er en kort oversigt over nogle af de forskellige organisatoriske greb, I kan benytte som forening for at komme børn med særlige behov i møde.

Små hold - drivhuset

Mange børn med særlige behov har vanskeligt ved at overskue store børnegrupper. Der er meget larm, mange forstyrrelser og mere der kan stresse. Derfor kan det være lettere for dem at deltage, hvis holdet kun består af max. 10-12 børn, men stadig har 3-4 instruktører. Et mindre hold har også den fordel, at instruktørerne lettere kan få en tættere relation til de enkelte børn og på den måde kan tilpasse og justere træningen i forhold til børnegruppens forudsætninger, kompetencer og behov.

Et mindre hold kan sagtens være åbent for alle børn og ikke kun forbeholdt dem med særlige behov. Det kan være lettere at rekruttere til en mere åben holdbeskrivelse, hvor det afgørende for holdet er, at der er færre børn og dermed flere voksne pr. barn. Det kan også være en god idé at være tydelig omkring at træningen følger en fast, genkendelig struktur og er visualiseret.

Ekstra ressourcer - spirekassen

Et alternativ til de små hold er at tilføje eksisterende hold ekstra trænerressourcer eller bruge forældrene som hjælpetrænere. Det kan fungere godt til de børn, som kan overskue at deltage i større grupper, men som kan have brug for en tættere voksenkontakt og at få guidning undervejs. Den/de ekstra trænerressourcer kan sættes af i forhold til det enkelte barn eller holdet kan organiseres, så hver instruktør har ansvar for en mindre gruppe i den store gruppe.

Fordelen ved at tilføje ekstra ressourcer er, at det kommer hele holdet til gode - især hvis rollefordelingen mellem instruktørerne er klar. Hvis man vælger at inddrage forældre som hjælpetrænere, skal der være samme tydelige rollefordeling og forventninger til, hvad forældrene skal byde ind med. Det kan være en fordel, hvis det er forældre til det/de børn som har brug for ekstra støtte, der også indgår som hjælpeinstruktør og ekstra ressource. De kender barnets behov bedst og forstår de ofte små tegn, der kan være på at barnet har brug for ekstra guidning eller måske en pause.

En anden måde at bringe ekstra ressourcer i spil i forhold til børnene er at lave **familiehold**, hvor børnene deltager sammen med deres forældre.

Skole-foreningssamarbejde

For nogle børn er det at gå til noget helt fremmed. De kan have vanskeligt ved at overskue nye steder, hvor alt er anderledes. Det kræver en særlig tryghed og introduktion at komme godt i gang med en aktivitet. Derfor kan det være en god introduktion til foreningen, hvis der etableres et samarbejde mellem skole og forening, hvor der i en periode er en særlig aktivitet for en mindre gruppe børn fra skolen, som går til aktiviteten sammen med personale fra skolen. Det foregår i skoletiden, som det eksempelvis er set i projekt FOKUS, hvor børn går til skydning i skoletiden. Se DGI Inklusions hjemmeside for mere info om projekter og indsatser – www.dgi.dk/inklusion.

Et andet eksempel på et skole-foreningssamarbejde blev etableret på Tagensbo Skole, hvor en gruppe børn blev støttet af inklusionspædagogen til at gå til Taekwondo hos Copenhagen City Taekwondo Klub, som træner på skolen. Her lå træningen i umiddelbar forlængelse af skoledagen og fritidsklubbens åbningstid (kl. 17). Skolen understøttede børnenes deltagelse ved at betale deres kontingent og ved at lade inklusionspædagogen minde børnene om træningen og sørge for, at deres forældre også bakkede op. På den måde blev en gruppe børn, som ellers ikke var foreningsaktive, aktive i en idræt, som har en god indvirkning på nogle af de udfordringer børnene havde med koncentration, disciplin osv.

Tjekliste for skoleforeningssamarbejde

Hvad skal I som forening være opmærksom på at få aftalt før I går i gang med samarbejde med en skole? Her er nogle punkter det kan være godt at få afklaret. Det er en god idé at skrive aftalen ned, så der ikke er tvivl om, hvad der er aftalt.

Personer

- Antal børn (alder, klassetrin, yderligere beskrivelse)
- Antal instruktører (navne, kontakinfo)
- Antal lærere/pædagoger (navne, kontakinfo)

Forløbet

- Hvornår er første gang?
- Hvornår er sidste gang?
- Er der planlagte ferier eller andre ting I skal være opmærksomme på under forløbet?
- Skal børnene på besøg før forløbet begynder?
- Skal skolepersonalet på besøg og prøve aktiviteten?

Kommunikation

- Hvordan kommunikerer I? (Telefon, mail, andet)
- Hvad gør I, hvis der er afbud/afløsning?
- Aftal (evt. opstartsmøde), midtvejsmøde og afsluttende evalueringsmøde, hvor alle deltagende voksne fra skole og forening samt evt. andre relevante personer, konsulenter deltager.
- Hvordan taler I om ting, der skal være anderledes? Overlevering af info om deltagende børn.

Pris

- Hvad koster forløbet?
- Hvad dækker prisen?
- Hvornår skal der betales?
- Er der muligheder for at søge tilskud/støtte? (Ex. via kommunen, DGI, Broen Danmark eller andre)

Andet

- Skal forældrene inddrages?
- Er der mulighed for at børnene kan komme i foreningen ud over tiden med skolen?
- Skal der laves særlige tilladelser?
- Transport til og fra aktiviteten – hvordan klares det?

Der vil sikkert være punkter, som ikke er med på denne liste, men som dukker op, når I taler om dem. Sørg endelig for at komme rundt om det hele. Så er I nemlig rigtig godt rustet til at starte et forløb op og få et godt samarbejde i gang.



Idrætter og erfaringer

Projekterne, som ligger til grund for denne håndbog, har arbejdet med en bred vifte af idrætter. Det som vi kan pege på er, at især idrætter, som har en grundlæggende struktur, er velegnede til børn og unge med særlige behov. Individuelle idrætter har også en række andre fordele, fordi man i mindre grad er afhængig af interaktion med andre, som kan være svært. Aktiviteten skal ikke justeres meget for at kunne imødekomme deltagerne, og de kan i højere grad indgå på lige fod med andre. Men lige som hos alle andre børn er det også vigtigt at børnene synes, aktiviteten er sjov og giver mening.

Her er en række af de idrætter, som vi har konkrete erfaringer med via projekter og indsatser.



	(Spring)gymnastik	Skydning	Svømning	Badminton	Kampidræt	Friluftaktiviteter
Individuel idræt	x	x	x	x	x	x
Aktiviteter kan tilpasses den enkeltes niveau	x	x	x	x	x	x
Mange gentagelser	x	x	x	x	x	x
(Fysiske) redskaber	x	x		x		x
En-til-en kontakt med instruktør	x	x		x	x	
Tydelige regler		x		x	x	

Friluftaktiviteter - eller bare ud i det fri

Som det fremgår af skemaet er der gode muligheder i friluftaktiviteter som kano, kajak, snorkling, "sauna" og "vinterbad" og mange af de andre aktiviteter, som nydes i naturen, men uderummet i sig selv rummer også en række fordele.

Hvis I har mulighed for at lave jeres aktiviteter ude i det fri, kan det rumme store udviklingsmuligheder. Vores erfaringer viser, at mange børn med særlige behov har glæde af at være i naturen og i det hele taget, at uderummet kan tilbyde noget, som en hal eller sal ikke kan. Det kan dels skyldes børnenes sansemæssige udfordringer, hvor der kan være mange forstyrrende faktorer indendørs i form af lys, lyd og

lugt. Men også at der som udgangspunkt bare er 'højere til loftet' når vi er udenfor. Dertil kommer at uderummet lægger op til andre typer af aktiviteter som for eksempel lege, der i høj grad kan tilpasses efter dem, der er med. Dette er ikke ensbetydende med, at der ikke er træning og udvikling i aktiviteten. Den formår at komme deltagerne mere i møde. Der skal også stadig tænkes i forberedelse og struktur. Det er kernen i forhold til at komme børn med særlige behov og forudsætninger i møde.

Inspiration til foreningsudvikling

Der er mange opgaver i en forening. Meget der skal gøres for at opretholde den almindelige drift. Men der er også meget energi at hente i at arbejde med udvikling af foreningen – blandt andet via DGI's foreningsudviklingsforløb. En ekstra indsats for børn med særlige behov kan være et område at arbejde med, som vil kunne komme hele foreningen til gavn.

Udviklingen kan gå i retning af en ny måde at strukturere og visualisere træning på. Det kan være, at I begynder på et par børnehold, men med en ambition om, at det er sådan alle børnehold i foreningen skal trænes. Det kan være, at I ønsker at tiltrække flere frivillige til foreningen, og her kan der arbejdes målrettet mod at tiltrække frivillige, som særligt ønsker at arbejde med børn og unge med særlige behov. De kan ses som en slags sociale frivillige, som har målgruppen først og idrætten sekundært. På den måde vil træning på børnehold kunne understøttes af to fagligheder, en social-

og en idrætsfaglig, lige som der i skolen efter reformen også arbejdes med både pædagoger og lærere i teams i undervisningen. Her er det vigtigt at tænke i rollefordeling samt at alle er klar over, hvilken del af træningen de har ansvar for.

Det kan også være, at I har ønske om at udvikle jeres forening ved at tilbyde nye aktiviteter. Det kunne være lege og aktiviteter, hvor hele familien kan deltage for på den måde at få forældrene til at deltage aktivt i dels en konkret aktivitet, men også i forhold til foreningen og arbejdet med børnene. Samtidig vil et sådan familiehold kunne give instruktørerne konkrete erfaringer med børn med særlige behov, hvis både aktivitet og rekruttering til holdene tydeligt afspejler, at holdet er tiltænkt børn med særlige behov og deres familier.





Hvordan? Sådan!

Nogle gange er andres gode eksempel bedre inspiration end en stringent opskrift. Ved at kunne spejle sig i, hvordan andre har gjort, kan I som forening få sat gang i tanker om, hvordan udviklingen bedst sættes i gang i netop jeres forening og i forhold til den/de idrætter I arbejder med. Det kan også være, at I genkender en praksis, I allerede har og bliver bekræftet i, at I er på rette vej.



Cases / artikler

Der er flere gode eksempler på, at en indsats i forhold til børn og unge med særlige behov kaster positiv omtale af sig. Her er nogle eksempler på medieomtale af foreninger, som har gjort en særlig indsats.

På Frederiksberg har foreningen Frederiksberg Handicap-idræt (nu Parasport Frederiksberg) etableret et samarbejde med Skolen ved Nordens Plads, en specialskole for børn bl.a. med autismspektrumforstyrrelser. Frederiksberg kommune er med på sidelinjen og har bl.a. støttet projektet økonomisk.

Samarbejdet har udmøntet sig i et atletikhold i skoletiden med børn fra mellemtrinnet – fulgt af pædagoger og lærere. Trænerne fra foreningen varetager atletikken, mens pædagoger støtter op og håndterer eventuelle udfordringer og konflikter undervejs. Skolens pædagogiske vejleder har undervejs sørget for at gruppen af trænere fik et kursus i målgruppekendskab. Efterfølgende har foreningen etableret et atletikhold om lørdagen.

Motion som vejen til små sikre sejre

Frederiksberg Handicap-Ildræt har efter succesfyldt forsøgsprojekt valgt at starte et åbent atletikhold.

Bragt i Frederiksbergbladet, oktober 2014

I skoleåret 2012/13 indledte Frederiksberg Handicap-Ildræt et samarbejde med Skolen ved Nordens Plads, der med støtte fra DGI Storkøbenhavn og Frederiksberg Kommune havde til formål at få børn med udfordringer ift. autisme og/eller adfærds- og opmærksomhedsforstyrrelser til at deltage i flere fritids- og foreningsaktiviteter med tanke på de sociale samt sundhedsmæssige fordele, der er ved at dyrke idræt.

Det resulterede sig i, at 9 børn fra skolen startede til atletik én gang om ugen, hvilket har været så stor en succes, at FHI i efteråret 2014 nu har valgt at oprette et åbent atletikhold.

Formanden for Kultur- og Fritidsudvalget i Frederiksberg Kommune, Morten Jung, begrundet kommunens støtte til projektet med, at man fra deres side ser det som en helt naturlig udvikling, at der fremadrettet set bliver sat et større fokus på at forbedre vilkårene for handicap-idrætten:

– Grundlæggende handler det om, at vi er inkluderende i relation til nogle, som vi måske har været lidt for ekskluderende i forhold til, så det ændrer vi nu på.

Det åbne atletikhold

Atletikholdet påbegyndte sin træning i slutningen af august, og der har siden holdets start været et fint frem-

møde på de lørdage fra 9-11, hvor træningen har fundet sted. Holdet har ingen øvre grænse for antal deltagere og er åbent for alle børn, med eller uden handicap, fra Skolens ved Nordens Plads og fra lokalområdet i og omkring København.

Da der ikke er tilknyttet pædagogisk personale til holdet, har der fra starten været lagt op til, at børnenes forældre skal indgå som støtte til deres børn i den træning, der ellers er styret af to trænere.

Et indblik i en træningsdag

Undertegnede tog en småtåget lørdag formiddag ud til en træning på Frederiksberg Stadion for at se lidt nærmere på, hvad forældre, trænere samt børn siger til at være en del af dette åbne atletikhold, for dermed forhåbentlig at blive lidt klogere på perspektiverne i FHI's nye tiltag.

Ved første øjekast blev jeg mødt af flere forældre, der havde valgt at støtte op om deres børns træning ved selv at troppe op i træningstøj og løbe et par runder på løbebanen, så sveden sprang.

To af disse forældre var Tina og Lars, som var der sammen med deres respektive børn Markus og Kristian, der er diagnosticeret med henholdsvis dyspraksi og autisme.

Efter at have snakket lidt med forældrene var indtrykket ikke til at tage fejl af – det åbne atletikhold er en ren succes. Ifølge Lars giver holdet børnene mulighed for at være en del af et fællesskab, som normalt kan være svært at indfinde sig i.

– Det, det drejer sig om, er, at de kommer ud og får gjort noget, som de normalt ikke ville have gjort af sig selv. De kommer ud en lørdag formiddag og får trænet, som giver noget i den sidste ende.

Tina påpeger i samme ombæring, at det som forælder til et barn med handicap ikke er nemt at finde tilbud, hvor ens barn kan dyrke idræt og få en succesoplevelse ud af det.

– Der har ikke rigtig været så mange tiltag at vælge imellem

– i hvert fald ikke for vores vedkommende.

Netop det synspunkt støtter en af de andre forældre, som er mødt op denne formiddag, op om. Ifølge Conny, som er forælder til Vincent med autisme, har det været nærmest umuligt at finde frem til et idrætstilbud, som kunne rumme de udfordringer et barn med et socialt handicap har, da de ikke kan deltage i holdsport uden tilstrækkelig støtte. Selvom Conny blev gjort opmærksom på, da hun flyttede til Frederiksberg Kommune, at hun kunne ringe til en af kommunens konsulenter og få hjælp til at finde en idrætsaktivitet til Vincent, så var beskeden, at de ikke kendte til nogen tilbud inden for en overskuelig afstand.

Det var således et lykketræf, at Conny ved en tilfældighed fik kontakt til FHI's formand Mansoor Siddiqi i forbindelse med, at hun meldte sig ind i Dansk Handicap Forbunds forretningsudvalg på Frederiksberg, da Mansoor kunne fortælle hende om det åbne atletikhold, som lige var startet.

Faste rammer i hverdagen

Under min samtale med Lars og Tina kommer Lars ind på en anden vigtig faktor i forhold til det at have et barn med handicap; at der er struktur i hverdagen. En struktur som FHI's åbne atletikhold kan være med til at bidrage til, da selve holdet og træningen er bygget op omkring faste elementer, der bidrager til en slags kontinuitet i hverdagen.

Et af holdets to trænere, Simon, der studerer psykologi, har disse betragtninger med i sine overvejelser, når han forbereder sig til børnenes træning. For han er fuldt ud klar over, hvor vigtigt det er med faste rammer for børn med udfordringer ift. autisme og/eller andre opmærksomheds- og adfærdsforstyrrelser, hvis alle parter skal gå derfra med noget i bagagen.

– Det betyder rigtig meget, at det skal være struktureret. Så de ved lige præcis, hvornår træningen starter, hvornår næste øvelse starter, og hvornår der er pause, så alt er fuldstændig klart tilrettelagt – det er alfa og omega for de her unge. Og så at vi sørger for, at de ikke bliver overstimuleret og mister koncentrationen. Så der er god struktur.

Et hit blandt børnene

Som afslutning på lørdagens træning fik jeg også lige muligheden for kort at høre om, hvad børnene egentlig selv siger til det at være en del af det åbne atletikhold.

Selvom kommentarerne var lidt korte og bar præg af en smule generthed, så var børnenes budskab ikke til at tage fejl af.

FHI har med projektet "Små Sikre Sejre" skabt en veritabel succes, hvor børn med handicap kan drage nytte af de mange sociale samt sundhedsmæssige fordele, der er ved at være samlet om noget, som giver sved på panden. Et fællesskab, som FHI med oprettelsen af sit åbne atletikhold, også i fremtiden er med til at facilitere. "

Flere skoler og foreninger har haft etableret gode samarbejder om tilbud til målgruppen, for eksempel Tagensbo Skole og CPH City Taekwondo, Grønnemoseskolen og GIF Gymnastik, samt Lindevangskolen og Valby Badminton Club. Udover det gode samarbejde om aktiviteter for børnene, så er det også gode eksempler på hvordan skolereformen og åben skole aktiviteter kan gennemføres.

Copenhagen City Taekwondo kåret til årets forening

Indstilling, fokus og vilje er ikke tomme ord, når det gælder Copenhagen City Taekwondo, som er blevet kåret til Årets Forening i DGI Storkøbenhavn.

[Pressemeddelelse udsendt af DGI Storkøbenhavn, april 2015]

På den årlige generalforsamling i DGI Storkøbenhavn blev Copenhagen City Taekwondo kåret til Årets Forening. Ud over en check på 10.000 kr. betyder det også en anerkendelse af klubbens store arbejde og engagement med udspiring i træningen på Tagensbo Skole på Nørrebro.

Udover at træne på Tagensbo Skole har foreningen et samarbejde med skolen via DGI Storkøbenhavns projekt playon CPH, som fokuserer på at få flere børn med særlige behov og udfordringer til at blive idrætsaktive. Skolen betaler kontingent for en gruppe børn fra skolen, som går på holdet Krudtuglerne – og der bliver lagt ekstra stort arbejde fra instruktørerne Laila Rashid og Nadia Bouharbis side i forhold til at arbejde med drengene.

Det handler ikke kun om kampsport, men om personlig udvikling og socialt samarbejde.

"Vi bygger klubben på 'indstilling, fokus og vilje', som udmønter sig i, at alle arbejder hårdt. Det gælder både trænerne og eleverne", fortæller klubbens grundlægger Farooq Rashid og fortsætter: "Vi har oplevet en massiv tilstrømning af elever. Ikke kun fra helt nye, men også elever andre steder fra har været tiltrukket af den måde klubben bliver styret på."

"På mange fronter forsøger vi at gøre en forskel. Det gælder ikke kun i forhold til børn med særlige behov, men også i forhold til at få specielt muslimske piger til at dyrke Taekwondo. At give børn en sundere livsstil igennem motion og dyrke et fællesskab, som er mere bundet i en form for familiebånd", siger Farooq.

"Det særlige pigehold har på kort tid fået 14 piger med i klubben. Piger som ellers ikke dyrkede sport", understreger leder af pigeprojektet Laila Rashid.

Klubben holder blandt andet årlige samtaler med eleverne og deres forældre, hvor de ikke kun taler om taekwondotræning, men også om hvordan det går med skolen og elevens sociale liv i klubben og uden for. Ved at have dette helhedsbillede mister vi meget få elever, da vi kender dem ret godt, fortæller Farooq.

Nadia Bouharbi var nomineret til Årets Ildsjæl, blandt andet fordi hun som en ung kvinde med tørklæde, der underviser Nørrebrodrengene i taekwondo, er med til at være en ny rollemodel.



Det er ikke kun i skoleregi, at der har været samarbejde med foreninger. Et fritidshjem på Amager har også haft gode erfaringer med et særligt forløb arrangeret af instruktører fra det tidl. Friluftskorpset, nu CPH Outdoor.

Svend den Svedige omfavner alle børn

Inklusion: Et projekt i Amsterdamvejens Fritidshjem åbner en magisk verden, hvor børn med særlige behov deltager på lige vilkår.

[Bragt i Amagerbladet, december 2012]

Der er nogle børn, der sidder for sig selv og stirrer ud i luften. Der er også børn, der er så vilde, at de andre børn ikke tør lege med dem. Et af de nye pædagogiske redskaber til dem, der måske har diagnoser som autisme og ADHD, er spillet om søulken Svend den Svedige, der åbner en magisk verden for netop de børn, der har allermest brug for at blive lukket ind i de lege og fantasier, der er så almindelige for børn, der ikke har diagnoser.

Hver tirsdag eftermiddag henover efteråret løber en gruppe på 10-12 børn fra Amsterdamvejens Fritidshjem

med stort engagement rundt i Amager Strandpark og på Kastrup Fortet og løser den ene opgave efter den anden for at vække Svend den Svedige til live. Ude fra er det ikke lige til at se det, men en del af børnegruppen har diagnoser som ADHD og autisme og dermed nogle andre forudsætninger for at deltage end flertallet.

Det er DGI Storkøbenhavn, pædagoger fra Amsterdamvejens Fritidshjem og instruktører fra foreningen Friluftskorpset, der sammen har udviklet et forløb, hvor børnene bevæger sig gennem 12 forskellige levels i en magisk fantasiverden.

Hvert level handler målrettet om at bringe søulken tilbage til den virkelige verden og foregår - uden

dørs næsten uanset vejret. Metoden har vist sig at være meget effektiv i forhold til inklusion af den gruppe af børn på fritidshjemmet, der har særlige udfordringer. Børn, der ofte falder fra aktiviteterne eller slet ikke har lyst til at deltage. Men spillet om og med Svend den Svedige rummer alle børn. Instruktører og pædagoger fortæller, at børnene går til opgaverne med stort gåpåmod. Alle bidrager til at løse opgaverne – hvad enten der skal løses ordgæder, snittes tryllestave eller fanges rejer til den sultne magiker Thor den Tykke. Forløbet udspringer af DGI Storkøbenhavns projekt 'Playon', der målrettet sætter ind for at flere børn med særlige behov og udfordringer bliver aktive og deltagende i foreningslivet.



Friluftslivet, i bred forstand, har i flere sammenhænge vist sig at have en positiv effekt for børn med særlige forudsætninger. Uderummet og naturen har været ramme for flere eksempler på aktiviteter, som har kunnet tilpasses målgruppen – og ikke mindst haft så bred en aldersgruppe at hele

familien har været med. Det har også givet anledning til gode oplevelser for familierne. Der har blandt andet været arrangeret forskellige familiefirilftsarrangementer, som har budt på alt fra kajak og snorkling til krabbesuppe og skattejagt.

Familiefirilftsliv

Foreninger tager socialt ansvar og inkluderer børn med diagnoser som ADHD og autisme i de sociale fællesskaber. Gennem aktiviteter og events får børn og forældre positive oplevelser i naturen i samvær med andre familier. Det giver øget selvtilid og yderligere mod på at deltage i foreningslivet.

[Af Jacob Nøhr Schubart, DGI Storkøbenhavn / Natur der bevæger]

"Åhr, det skal jeg helt klart prøve igen!" siger pigen med et funkende smil, mens hun lander havkajakken sikkert på sandet ved Amager Strandpark.

Længere henne i vandkanten undersøger to drenge iført grønne waders ivrigt livet under havoverfladen med rejstrygenet og vandkikkert. Oppe på stranden nærstuderes fangsten, der bl.a. består af en masse livlige strandrejer, en enkelt lille krabbe og et par fine tangnåle. Andre børn og forældre er samlet omkring et bål, et par store sprællende krabber og en gryde med spilkogende vand.

Inklusion i foreningslivet

Der er høj sol over strandparken denne søndag, hvor 12-13 familier, i alt cirka 30 børn og 15 voksne, deltager i arrangementet "friluftssøndag".

Det er foreningerne Familieidræt og Friluftskorpset, der står bag. Instruktører fra de to foreninger gennemfører for anden gang med stor succes og deltageropbakning "friluftssøndag" i samarbejde med DGI Storkøbenhavns projektindsatser playon og Natur der Bevæger.

- Målet med arrangementer som "friluftssøndag" er at skabe plads i vores foreninger til børn, der har særlige udfordringer pga. opmærksomheds- og adfærdsforstyrrelser, som f.eks. ADHD, autisme og Aspergers syndrom, fortæller Merete Schneekloth Søberg om ideen bag foreningernes arbejde. Merete er en af initiativtagerne til "friluftssøndage" og projektleder i DGI Storkøbenhavn for inklusionsprojektet playon.

Mangler fritidstilbud

Mens Merete Schneekloth Søberg rører rundt i en kæmpe stor suppegryde, der snurrer på bålet, fortæller hun videre om baggrunden for projekt playon som DGI Storkøbenhavn startede op i 2011:

- Der mangler i høj grad fritids- og aktivitetstilbud til børn med særlige udfordringer, fordi de ikke uden videre kan indgå i almindelige foreningstilbud. Mange forældre efterspørger i stigende grad aktiviteter og tilbud, hvor der er plads til og tænkt over

deres barns forudsætninger for at deltage.

Det kan Andreas mor, Hanne Rebekka Mogensen, godt nikke genkendende til. Tidligere gik Andrea (11 år med autisme) til svømning i en almindelig svømmeklub, men Hanne meldte hende ud efter få gange.

- Det var meget uoverskueligt, og der var rigtig mange børn. Ingen af de voksne så, at mit barn stod i hjørnet og ingenting forstod og ikke kunne finde ud af, hvad hun skulle. Jeg meldte Andrea ud af svømmeklubben efter, at vi havde været der fem gange, hvor Andrea ingenting ville og ingenting kunne og de voksne hverken hørte eller så hende, selvom jeg talte med dem om det, forklarer Hanne Rebekka Mogensen.

Svend den Svedige

Merete Schneekloth Søberg fremhæver to gode eksempler på konkrete samarbejder mellem institutions- og foreningsliv. Det første eksempel er fra Frederiksberg, hvor elever og pædagoger fra specialskolen Skolen på Nordens Plads ugentligt tager til atletik i Frederiksberg Handicap Idrætsforening. Pædagogerne følger og støtter eleverne, mens foreningens trænere varetager atletiktræningen.



Det andet eksempel er fra Amsterdamvejens Fritidshjem på Amager. Her deltager en gruppe børn, både med og uden diagnoser, i udeaktiviteter og friluftsliv sammen med instruktører fra foreningen Friluftskorpset. Fritidshjem og forening har netop afsluttet det tredje succesfulde forløb. Og noget af det der har fungeret så godt i samarbejdet, er den metode, som instruktørerne fra Friluftskorpset har udviklet undervejs.

- Instruktører og børn har sammen opbygget et fiktivt univers, en fortælling, der har fungeret som rød tråd og ramme for aktiviteter som f.eks. løbehjulsrace, gps-skattejagt og snitteværksted. Både pædagoger, instruktører og forældre har oplevet, at inddragelsen af fantasi og fortælling har motiveret og engageret alle de deltagende børn. Børnene har endda taget historierne med tilbage på fritidshjemmet og fortsat fantasilegene om Skyggemonstre og Sølken Svend den Svedige. fortæller Merete Schneekloth Søberg begejstret.

Netop glæden og motivationen ved det fiktive univers bekræfter Bo Jakobsen, som er far til William, der deltog i forløbet på fritidshjemmet. De har som familie deltaget i den første "friluftssøndag". William har tidligere prøvet kræfter med svømning,

heltetræning og andre aktiviteter, men der er store udfordringer bl.a. i forhold til at fastholde hans interesse og motivation.

- Det kræver helt sikkert noget af lederne, hvis William skal få noget ud af at deltage. Små hold med klare rammer er næsten også påkrævet. Det er også meget vigtigt at de andre børn på et sådant hold kan rumme William. En af de fantastiske ting med Amsterdamvejens Fritidshjem er, at de får de andre børn til at være rigtig meget rummelige. Det har jeg f.eks. set i forbindelse med boldspil i hallen, hvor det var ok med de andre, at William nogle gange koblede fra. Det vil være svært i mere traditionel sport. Jeg tror ikke, William kommer til at gå til holdsport, men jeg håber, med de rette voksne, at han kan få glæde af at gå til mere individuel sport fortæller Bo Jakobsen.

Anerkende og rumme

Omkring to tredjedele af de deltagende børn er særligt udfordret i form af forskellige diagnoser, men alle ser ud til at nyde dagens udfordringer i fulde drag. Nogle børn sidder omkring en tømmerflåde. Sammen med instruktør i foreningen Friluftskorpset, Jens Teglers, er de dybt koncentreret om at binde de sidste knuder og tegne et sørøverflag til den hjemmelavede

tømmerflåde, som de skal prøvesejle bagefter.

"Det er fedt at være med til at give de her børn, som pga. deres handicap kan have en hård hverdag, en kæmpestor positiv oplevelse. Jeg ved ikke præcis hvilke børn, der har en diagnose, og det er jo dybest set også ligegyldigt. Vi instruktører ved bare, at nogle af de børn som er med, har særlige udfordringer. Og med det udgangspunkt forsøger vi at skabe en rolig og hyggelig ramme for alle deltagere siger Jens Teglers og fortsætter.

- For os instruktører handler det i høj grad om at være anerkendende og rummelig over for børnene. Og det gælder vel for de fleste børn og voksne, at det er rart at blive mødt respektfuldt, som den man er.

Svømme- og idrætsforeningen SIM for børn og unge med ADHD har gennem 25 år lavet idræt for og med børn og unge primært med ADHD men også med lignende udfordringer. I 2012 kastede de sig ud i at udvikle en sommer camp

– for eksisterende og potentielle nye medlemmer. Aktiviteterne på campen varetages af foreningens instruktører, mens forældrene har et ansvar for at sørge for forplejning, tage billeder og bestille T-shirts.

Sommerfrikvarter til vands

Svømmeklubben SIM, der primært er for børn med ADHD og lignende udfordringer, har holdt sommer camp med base i Det Maritime Ungdomshus – knap 30 børn har høstet ro og overskud til den kommende svømmesæson.

[Bragt i Amager Bladet, august 2016]

Amager Strand: I vinterhalvåret holder svømmeklubben SIM til på Nørrebro samt i varmtvandsbassinet hos Sundbyvang på Persillevej her på Amager.

Men her i sommer er svømmeklubben for børn med ADHD og lignende udfordringer rykket ud i sommervejret, nærmere bestemt til Det Maritime Ungdomshus på Amager Strand. 30 børn i alderen 9-16 år tilbragte i sidste uge fem dage til lands og til vands ved huset og prøvede kræfter med kajakker iført våddragt, spillede forskellige boldspil, legede samarbejdslege og så var der også plads til pauser og snobrødsbagning.

For at give børnene ro og overskud var der ekstra trænerressourcer på campen og mange af børnene kendte trænerne i forvejen fra klubben. Campen var dog også åben for ikke-medlemmer, lige som en diagnose ikke var et adgangskrav.

- Campen tilbyder børnene en overskudssituation hvor de kan være sig selv og lære andre børn at kende. Der er klare rammer for samværet, men ellers er det meget lidt styret i forhold til mange af børnenes hverdag. Vi oplever stor hjælpsomhed og venskaber på tværs af alt, fortæller Nina Bjerg fra SIM.

Hun understreger, at campen har stor betydning for den kommende sæson for svømmeklubben. Det giver en roligere sæson, hvor børnene kender hinanden bedre og hvor trænerne arbejder tættere sammen, fordi de både kender børnene og hinanden fra campen.

- Helt basalt er campen bare god for alle. Den tilbyder bevægelse og social aktivitet. Vi oplever, at børnene i den grad vokser efter sådan en uge, siger Nina Bjerg og sender en tak til lokaludvalgene Amager Øst og Amager Vest, som i år har støttet campen økonomisk.

Afhængig af tilskud og sponsorer

Det er langt fra gratis at holde camp, som blandt andet også sørger for fuld forplejning til de aktive unger. Derfor er SIM afhængig af tilskud og sponsorer for at kunne afholde en camp igen til næste år.

- Det er et meget stort ønske at gøre campen til en fast tradition. Vi vil også gerne udvide campen til to uger, så vi ikke skal afvise så mange børn, som vi desværre har måttet gøre i år. Det Maritime Ungdomshus er ideelt til en camp som vores, da den tilbyder de perfekte rammer og ikke mindst nogle fantastiske muligheder for aktiviteter, siger Nina Bjerg.

SIM's sommer camp støttes også af DGI's projekt playon, som arbejder med inklusion af børn med opmærksomhedsforstyrrelser i idrætsforeningerne.



Den københavnske gymnastikforening Salto City og forældre til børn med særlige behov har, efter spæde erfaringer på Sommertons med to drenge med autisme, arbejdet sammen for at danne et springgymnastikhold for 12 børn i

alderen 8-12 år. Deltagerne på holdet er primært børn med autisme. Holdet drives af to-tre instruktører fra foreningen og forældrene er inviteret med som hjælpere i det omfang, der er behov.

Sommertons har forbedret mit liv

Om hvordan idræt kan bygge mestrostationer i en barnehjerne, og en talende bamse redder dagen

[Læserbidrag fra Autismetanken.dk bragt i Autismebladet, september 2012]

»Det er det værste, du nogensinde har udsat mig for, mor! Dét gør jeg aldrig mere!«

Sådan lød svadaen fra min søn Alfred på 7 år, som har Aspergers syndrom. Han havde lige været til Sommertons i DGI Byen for første og måske eneste gang. Sommertons var Salto Citys forsommerferietilbud, hvor børn kunne prøve kræfter med springgymnastik. Det ville Alfred gerne gå til, fordi han ville lære at slå saltoer og vejrmøller.

Jeg havde siddet bag glasruden og med blanke øjne fulgt Alfred, mens han glad havde hoppet rundt blandt de andre – stået i kø, lyttet og været med. Det hele var gået så stærkt, at jeg ikke havde fået fortalt trænerne om hans autisme – men jeg havde til min slet skjulte glæde set ham indgå fint med de andre børn. Og hele hans stærke krop havde hoppet og spjættet af glæde undervejs. Så hvorfor denne rasende svada?

»Jeg har også hovedpine!« mumlede han – og det forstår jeg godt. 35 x 2 trampende børnefødder i en måske for Alfred mærkeligt lugtende gymnastiksal. Ukendte øvelser, krav, ventetid og nærkontakt. Og så efter en lang skoledag. Så tror da pokker, at det lyshårede hoved gjorde ondt. Jeg fik ham gelejdet ud og kommenterede af erfaring ikke på hans vrede kritik af den fint strukturerede træning. Konstaterede bare at nu skulle vi hjem og ikke behøvede at tale mere om det.

Om aftenen da han skulle puttes, kom bamse Alma til min redning. Ved at lave stemme for bamsen har jeg tit haft held til at løse konflikter, og jeg ønskede virkelig for Alfred, at han ville fortsætte til træningen. Alma ville gerne lige vide mere om det der gymnastik-noget.

Om man så også skulle slå kolbøtter eller hvad? Først blev hun spist af med korte svar, men så forandrede Alfreds blik sig.

»Mor, jeg tror godt jeg vil til Sommertons næste gang – for Almas skyld...« Og sådan gik det. Alma kom med til Sommertons den følgende torsdag og resten af torsdagene. Alfred var glad. Klarede det flot – og blev belønnet med slush ice i cafeen bagefter.

Vi talte om, hvordan alle hjerner har svært ved at vænne sig til nye ting. Hvordan der skal dannes synapsforbindelser, som langsomt bliver stærkere for hver gang, man prøver noget. Efter nogle gange efter samme opskrift betroede Alfred mig, at der nu helt sikkert ikke bare var dannet en lille forbindelse i hjernen.

»Det er ikke en lille sti, mor – det er en metrostation!« Hans søde fjæs strålede, da han fortsatte: »Sommertons har li'som forbedret mit liv!«

Og hvad kan jeg ønske mig mere end en glad og tilfreds dreng, der får god motion (og samtidig super god socialtræning), mens han laver noget, som han synes er sjovt?

Jeg fik ved en senere lejlighed fortalt en af trænerne om Alfreds autisme – og rost dem for de små hensyn, som de ubevidst havde taget. F.eks. fik han lov til at trække sig fra en del af opvarmningen, som var uoverskuelig fangeleg. De tog sig tid til lige at give ham besked en gang til, når han sødt tog dem i hånden for at få at vide, hvor han skulle gå hen. De der små ting, som kan gøre den helt store forskel. ”



Salto Citys Superbørn – et trænerperspektiv

[Bragt i Saltoomtalen, Mie Olsen og Maria Deis, november 2013]

Onsdag d. 2. oktober mødte 12 friske og spændte børn op til sæsonstart på det spritnye hold SC Superbørn i Salto City. Fælles for børnene er, at de er udfordrede af adfærds- og opmærksomhedsforstyrrelser, der gør det svært at deltage på de almindelige børnehold. Med SC Superbørn gør Salto City plads til netop de særlige behov.

Opstarten af SC Superbørn

Derfor gik arbejdet i gang med at finde instruktører til det nye hold, SC Superbørn, og udarbejde en strategi for træningen. Vi endte med tre instruktører med helt forskellige baggrunde, der dog alle havde relevans for arbejdet med børn med særlige behov; en pædagog, en fysioterapeut og en yogainstruktør med speciale i børn.

Inden første træning gjorde vi os mange tanker om, hvad træningen skulle indeholde. Hvor meget kunne børnene deltage i, hvilke hensyn vi skulle tage osv. Alle tre instruktører havde en masse input og ideer.

Alle forældre havde i forbindelse med projektet modtaget et spørgeskema, som de skulle udfylde inden første

træning. Deraf kunne vi se, at alle børnene havde vanskeligt ved lyde. Vi valgte derfor ikke at bruge musik til træningen.

Vi vidste fra tidligere erfaringer med børn med særlige behov, at det er vigtigt med en klar struktur og faste rammer, så børnene hele tiden ved, hvad de skal gøre, og hvem de er sammen med. Vi har derfor arbejdet med piktogrammer af de øvelser, vi skal lave som opvarmning, spring og afspænding for at gøre træningen visuel for børnene. Derudover havde vi en ide om at inddele børnene i tre grupper, som skiftevis skulle være på tre forskellige stationer. På den måde kunne vi nå at lave forskellige former for træning og samtidig sørge for, at det ikke blev for store grupper og for meget ventetid. Det har dog vist sig, at det ikke fungerer så optimalt, som vi håbede. Det er svært for børnene at holde fokus på en opgave, når der sker for meget andet omkring dem – især med spændende aktiviteter som spring på trampolin.

Erfaringerne rigere

Vi bliver som instruktører hele tiden klogere på børnenes behov og ændrer derfor løbende på øvelserne og tilgangen til børnene. Vi bliver hele tiden udfordret og er på den måde

stadig ved at lære at være instruktører for børn med særlige forudsætninger. Håbet er, at vi på et tidspunkt finder den fine balance, der gør, at alle får så meget ud af træningen som muligt.

Vi glæder os meget til at følge børnene igennem sæsonen og er spændte på, hvor meget vi kan nå at lære dem. Vi ser dog allerede en masse potentialer, gejst og store smil! ”

Pædagogiske tips & tricks

”Der er en fast regel om, at man ikke må være på redskaberne uden at have fået lov. Alligevel drøner Linus fra tid til anden hen og laver kolbøtter og andre spring på den store madras.

Det er ikke fordi Linus ikke kender reglen. Han kender den, men kan ikke lade være med at løbe derhen. I starten spurgte de andre børn på springholdet, hvorfor Linus måtte gøre det, når de nu ikke måtte, men de accepterede hurtigt at sådan var det for Linus.

Når han havde ’hoppet af’ kom han tilbage og var med i aktiviteten hurtigere end hvis de forhindrede ham i at få ’hoppet af’. Linus’ far var altid til stede i hallen under træningen og tog på den måde ansvar for sønnens ekstra hopperi. Det gjorde det muligt for Linus’ at deltage på sine præmisser – nemlig at få afløb for det ekstra hopperi.”

(Case fra playon).

For nogle børn er bare det at opholde sig i salen en stor sejr. Nogle børn har oplevelsen af at være med, selvom de måske ligger på en madras hele træningen og ikke bevæger sig fysisk. Men det der synes som et lille skridt for de fleste børn, kan være en kæmpe sejr, hvis man for eksempel har autisme. Derfor er det vigtigt at have øje for det enkelte barn og give plads til de små sejre.

Tag udgangspunkt i barnets oplevelse – om de føler, at de er med. Det er langt det vigtigste, at børnene har en god oplevelse. På den måde kommer vi længere i forhold til at skabe et inkluderende idræts- og foreningsmiljø. Der er dog mange tiltag, der kan gøres, for at børnene bliver så aktivt deltagende som muligt. En del af de trænere, der arbejder med børn med særlige behov, giver udtryk for, at de langt hen ad vejen bare gør det, de altid har gjort i deres trænervirke og at dette også har en positiv effekt på børn med særlige behov. Det er ganske rigtigt, at en nysgerrig, positiv tilgang til børn generelt er et godt udgangspunkt for en vellykket træning. Det kræver ikke nødvendigvis dybe studier af børn med ADHD, lange kurser og professionelle fagfolk.

Når det så er sagt, taler vi for at denne tilgang, som de fleste frivillige trænere og instruktører naturligt besidder som en del af deres frivillige engagement, understøttes med nogle enkelte pædagogiske overvejelser og understøttende foranstaltninger, som vi vil introducere.

Struktur, skema og piktogrammer

Som beskrevet tidligere i håndbogen, har mange af børnene svært ved at forestille sig, hvad der skal ske. Hvor andre børn for eksempel helt automatisk kan koble det at være kommet hen i hallen sammen med at skulle skifte tøj, varme op, lave øvelser, rydde op, skifte tøj igen og så hjem, kan det være yderst vanskeligt for børn med for eksempel autisme. De kan ikke på samme måde sætte elementerne sammen.

Det giver ikke mening for dem og de kan måske endda opleve det som noget nyt hver gang, fordi der vil være variationer der gør det anderledes. Andre børn er i stand til at overføre deres erfaringer fra andre situationer, som for eksempel skolens omklædning og idrætstimer til foreningsaktiviteten, men det kan børn med autisme ikke nødvendigvis uden instruktion og forberedelse. Derfor er en af de bedste ting du kan gøre for dem – og for alle de andre børn – at synliggøre den struktur, der er i træningen og aktiviteten.

Strukturen har du sikkert allerede – det er de faste ting, som I gør hver gang til træning. En rækkefølge du tager for givet. Det er den struktur, som danner grundlag for det skema og evt. de piktogrammer, du med fordel kan udarbejde og bruge igen og igen. Strukturen er rammen om træningen – den skaber forudsigelighed og tryghed.

Piktogrammer er symboler (stiliserede tegninger) som enkelt viser en ting, en handling eller noget andet du gerne vil visualisere. De er enkle at aflæse og kan suppleres med en tekst alt efter behov.

Skemaet er strukturen, som du organiserer dine piktogrammer efter. Det er planen for træningen, det er programmet for turneringen – det er dit system, som er tilpasset de børn, der skal bruge det. Det afhænger meget af børnenes behov. Nogle børn har brug for et detaljeret skema, som indeholder mange piktogrammer, mens andre kan nøjes med et mere overordnet skema. Det kunne for eksempel bestå af piktogrammer for navneopråb, opvarmning, øvelser/træning, oprydning, udstræk og farvel. Udvidelsen kunne være at have piktogrammer eller symboler for de forskellige øvelser. Der findes mange programmer, hvor du kan lave piktogrammer. Der er for eksempel det gratis program PictoSelector,

som kan downloades på nettet. Du kan også bruge dine egne fotos eller finde billeder eller symboler på nettet. Så er det ganske vist ikke piktogrammer, men det vigtigste er at finde noget visuelt som giver mening for de børn, du laver strukturen til.

Det kan virke uoverskueligt at starte en visuel struktur op og piktogramsystemerne kan drille. Det er derfor en god idé at starte simpelt ud. Tænk over hvad du har brug for at lave. Tegn det først for dig selv. Støt dig op af de 10 H'er, som vi fortæller om i det følgende. Det er værd at investere tid i at lave gode visuelle hjælpemidler og husk, at du kan genbruge det meste! Hvis du for eksempel laminerer dine piktogrammer og bruger magnetisk tape og et whiteboard. Eller har det samlet i en mappe, hvor du kan bladre mellem aktiviteterne.

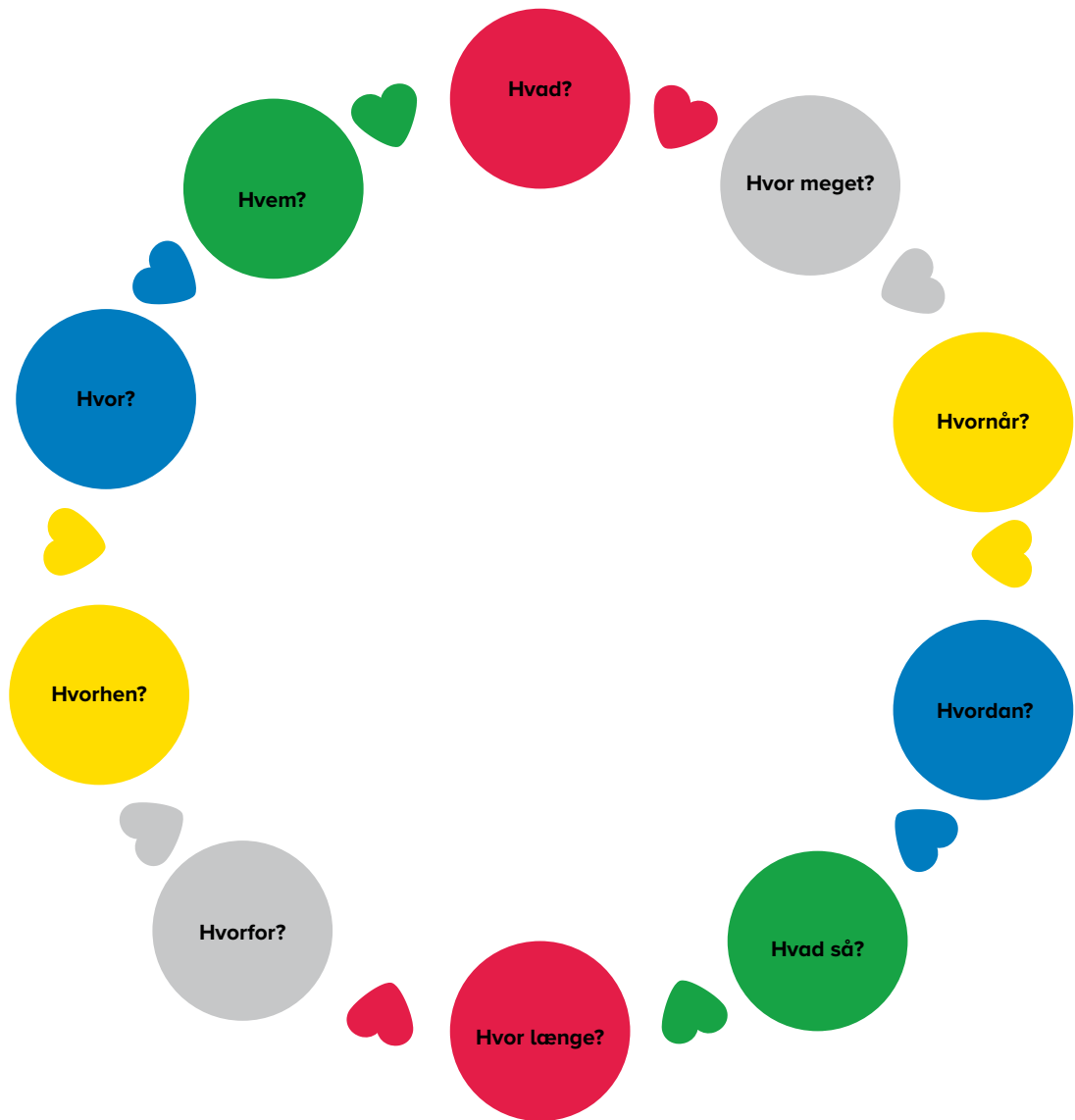
Piktogrammer



De 10 H'er

Vi har alle brug for mange informationer for at kunne agere i en given situation. Men de fleste af os er selv i stand til at stykke informationerne sammen ud fra erfaringer osv. Nogle er ikke i stand til på samme måde at skabe overblik og mening, så de har derfor brug for en mere eksplicit information – ofte tegnet eller skrevet, da det talte ord som bekendt forsvinder, når det er sagt.

Det kan virke overvældende at forestille sig, at du i en given situation skal svare på alle 10 Hv-spørgsmål, men hvis du tænker efter, så vil du som regel nemt kunne gøre det. Du gør det nemlig selv ubevidst, som en del af de kognitive processer i hjernen. Det er den proces og det overblik, du skal give videre ved at tænke og forklare ud fra de 10 H'er.



De 10 H'er anbefales blandt andet af Jenny Bohr, som har en master i specialpædagogik og er uddannet "Advanced trainee" ved Center for Collaborative Problem Solving, Boston, Massachusetts.

Alle børn har brug for at kende de 10 H'er. Nogle af børnene har dem ikke automatiseret. Derfor skal de tydeliggøres i træningen og i præsentationen af aktiviteter. Nogle børn med kognitive udfordringer kan gå helt i stå, hvis de mangler nogle af informationerne, for det giver ikke nødvendigvis sig selv for dem hvad der skal ske.

Fordelen ved at arbejde bevidst med de 10 H'er og indtænke dem i den visuelle struktur er, at du højst sandsynligt slipper for de mange spørgsmål, du måske normalt ville få til træningen – hvornår er vi færdige? Hvad skal vi lave bagefter? Hvem er jeg sammen med? Hvorfor skal vi gøre det?

1. Hvad skal jeg lave? (Indhold)
2. Hvordan skal jeg lave det? (Metoden)
3. Hvorfor skal jeg lave det? (Meningen)
4. Hvor skal jeg lave det? (Placeringen)
5. Hvornår skal jeg lave det? (Tidsplanen)
6. Hvor længe skal jeg lave det? (Tidshorisonten)
7. Hvem skal jeg lave det med? (Andre/voksne)
8. Hvor meget skal jeg lave? (Mængde)
9. Hvad skal jeg så? (Hvad kommer bag efter)
10. Hvorhen skal jeg? (Målet)

Inspiration til praksis – lege og tilpasning

Det følgende er inspireret af materiale udviklet af Lise Skov og Kira List i forbindelse med praksiskurset med arbejdstitlen Pædagogiske tips og tricks, som udbydes som Idræt for børn med særlige behov – praksiskursus. Det er tænkt som inspiration til instruktører, som gerne vil blive bedre til at tilpasse deres aktiviteter.

- Børnene har generelt brug for tydelige rammer og struktur, da de kan have svært ved at skabe overblik.
 - Hav et fast sted I sidder/står, når der gives besked. I kan med fordel bruge tæppeflis, hulahopringe eller markeringer i gulvet til markering af, hvor børnene skal være.
 - Hav en ensartet måde at starte og slutte timen på, så der er noget genkendeligt. Det skaber forudsigelighed.
 - Et struktureret program for træningen er ensbetydende med, at der ikke er noget overladt til tilfældighederne. Forbered så meget som muligt, så ventetiden undervejs minimeres.
 - Husk at bruge de 10 H'er til programmet med fokus på hvor og hvornår aktiviteten starter og slutter, hvad aktiviteten går ud på, osv.
 - At stå i kø kan være en udfordring for alle børn uanset om man har særlig behov eller andet. Tæppeflis eller hulahopringe kan være en god ide, så børnene kan se, hvor de skal stå imens de venter.
 - Vis at der gives en besked. For eksempel et skilt med et stort øre og øjne - når børnene ser denne genstand ved de at de skal kigge og lytte til den voksne.
 - Lav gerne gentagne aktiviteter og udskift kun lidt af gangen. Genkendelighed giver tryghed.
- Alle børn lærer forskelligt, men fælles for mange børn er, at de har brug for korte og præcise verbale beskeder uden for mange fyldord og samtidig kombineret med visuelle hjælpemidler. Programmet gennemgås ved hjælp af et visuelt skema. Det er også vigtigt at have fokus på tydeligt kropssprog - tegn til tale.



Eksempel på opbygning af et program for en træning

Opstart:

- Fællesstart: navneopråb, gennemgang af program, fokus og mål
- Velkomstsang/aktivitet (det samme hver gang)

Opvarmning:

- Aktivitet der er genkendelig: fokus på store led og muskler - de 18 grundbevægelser

Hovedaktivitet:

- Springgymnastik, boldspil, atletik, svømning, skydning...

Afrunding:

- Afspænding/sang/stille leg (det samme hver gang)
- Tak for i dag

Husk ved præsentation af en aktivitet:

- 1) Hvad skal vi lave?
- 2) Hvor skal vi lave aktiviteten?
- 3) Hvor meget skal vi lave? (Gentagelser)
- 4) Hvem skal børnene være sammen med?
- 5) Hvornår er vi færdige?
- 6) Hvad skal vi bagefter?

Overvejelser i din planlægning:

Struktur

Struktur er rammen, som "striberne på vejen" og er med til at give en tydelig dagsorden for træningen. En tydelig dagsorden skaber overblik og med dette overblik skabes der ro.

Et struktureret program er ensbetydende med at der ikke er noget der er overladt til tilfældighederne.

En struktur kan være samme organisationsformer hver gang: Sidde i en rundkreds - på tæppeflis, i hulahopringe eller andet.

Tydelighed

Tydelige rammer: Korte, tydelige og præcise beskeder.

Børnene forstår ikke lange kludrede forklaringer. Sig hvad barnet skal og ikke hvad barnet ikke skal - giv anvisninger, fremfor korrektion.

Tydelige regler: På denne måde bliver forventningerne til børnene tydeliggjort.

Forudsigelighed

Det er vigtigt for børn, at de ved, hvad der skal ske. Det skaber rytmer og rutiner. Derfor er det hensigtsmæssigt at starte og slutte træningen på samme måde hver gang.

Visualisering

Visualisering kan bruges til at:

- Gennemgå dagens program
- Gennemgå regler, lege eller spil
- Vise at der gives en besked: et skilt med et stort øre og øjne - når børnene ser denne genstand, så ved de, at de skal kigge og lytte til den voksne.

Visualisering kan blandt andet være:

- Billeder/piktogrammer - som tydeliggør forventningerne: Billeder kan lægges ved en redskabsbane eller diverse poster til at huske hvad man skal lave.
- Tegn til tale - kropssprog. Vær bevidst om hvordan du som instruktør kan tydeliggøre forklaringen af en aktivitet ved at visualisere legen med kroppen. Hvis man eksempelvis skal hoppe i aktiviteten, er det vigtigt at instruktøren udover at sige det også viser det med kroppen.

Differentiering

Forskellige måder at tilgodese børnenes behov:

- Time-out/pausested: Barnet får lov til at tage en pause fra aktiviteten og kommer tilbage når barnet er klar. Det må aldrig bruges som straf eller tvunget pause. Det skal være barnets valg.
- Parkeringsseddel: Barnet får mulighed for at spørge/snakke om noget efter aktiviteten er slut, hvis det ikke passer ind i aktiviteten.

Planlægning og evaluering

- Førplanlægning og efterevaluering: Det er vigtigt at planlægge og overveje aktiviteterne og efter udførelsen evaluere på aktiviteten. Tiden er givet godt ud.

Gentagelser

Børn elsker generelt at lave det samme. Når børn har prøvet en aktivitet før, ved de næste gang hvad de skal gøre. Dette skaber tryghed, giver overskud og kan være med til at øge selvtilliden. Samtidig skal børnene løbende præsenteres for nye aktiviteter for at vedligeholde motivationen - men ofte kan dette gøres ved at skifte elementer ud af genkendelig leg

Kend børnene du underviser

Som instruktør kan/skal man tage dialogen både med forældre, børnene og medinstruktørerne, hvis man føler det er nødvendigt for læringen.

Hvad kan barnet? Se barnet som det er, forsøg at undgå at fokusere på diagnosen, men arbejd med tilpasningen af undervisningen til barnet. I kan med fordel have et skema ved tilmelding til holdet hvor I spørger ind til forudsætninger og giver forældrene mulighed for at gøre opmærksom på eventuelle særlige behov.

Mål for undervisningen

Sæt mål for holdet samt for de enkelte deltagere. Skal der være forskellige mål eller regler? Hvad er succesoplevelser? Tydeliggøre delmål derved er det nemmere at se fremskridtene.





Lege og tilpasninger/variationer

I det følgende beskrives nogle lege i både grundform og hvordan de kan tilpasses og varieres for at imødekomme børnegruppens udfordringer.

Hajer og gulfisk – fangeleg

Beskrivelse af legen i sin grundform: Instruktøren starter med at være haj, og børnene er gulfiske. Gulfiskene står ved den ene ende af banen. Hajen bevæger sig rundt på legearealet. Legen går ud på, at gulfiskene skal løbe fra den ene ende til den anden uden at blive fanget af hajen. Der er helle bag ved keglene/eller ved endevæggen. Hvis man bliver fanget, bliver man selv til en haj, der skal fange gulfisk.

Overvejelser ved tilpasning:

- Organisering af aktiviteten, herunder de fysiske rammer i legen, hvor starter og slutter legen, hvordan forklares legen – kun verbalt og/eller visuelt understøttet?
- Gør banen der leges på tydeligere markeret, for eksempel med kegler. Helle-området skal også være tydeligt. Banen kan også være fra væg til væg, hvis rummet er til det.
- Når instruktøren starter med at forklare, vises "lytte og kigge skiltet".
- Legen forklares verbalt, understøttet med tydeligt kropssprog. Herefter viser instruktøren med et barn, hvordan man bliver fanget. Instruktøren starter med at være haj. Legen slutter når alle gulfiskene er blevet til hajer.

Tilpasning - sådan kan legen justeres:

- Man løber ikke hele tiden, men der bliver instrueret hvornår man løber og hver gang fuldt op på, hvem der er gulfisk og hajer.
- Dem der er hajer får en bestemt farvet vest på. Hver gang der fanges en ny haj, får den "nye" haj en vest af træneren, så gulfiskene tydeligt kan se hvem der er hajer (udover et evt. haj tegn, medmindre det er for svært at lave for børnene.)
- Banen kan evt. gøres mindre, hvis hajerne har svært ved at fange gulfiskene.

Redskaber:

- Kegler
- Veste
- Lytte og kigge-skiltet

Hvis man bruger et skema til at vise de forskellige lege, kan billedet af legen vises, når legen starter. Ikke alle børn kan aflæse andre og har derfor svært ved at indgå i legen på lige vilkår. Ved at tydeliggøre rammerne i legen - selve banen, hvem der er hajer, hvornår man må løbe, bliver det nemmere at fokusere på det legen handler om, nemlig at løbe frem og tilbage og forsøge ikke at blive fanget af hajerne.

Stafet

Beskrivelse af legen i sin grundform: Børnene deles i hold af tre til seks børn. Børnene skal løbe fra den ene væg til den anden. Stafetten er slut, når hele holdet har løbet én gang. Det hold, der er først færdig, har vundet stafetten.

Overvejelser ved tilpasning, så det bliver en "banko-stafet":

- Organisering af aktiviteten, herunder de fysiske rammer i legen, hvor starter og slutter legen, hvordan forklares legen – kun verbalt og/eller visuelt understøttet?
- Instruktøren viser børnene "lytte og kigge-skiltet" og forklarer legen verbalt, viser bankopladeren og viser herefter, hvor man skal løbe fra og til for at hente en brik til bankopladeren. Brikkerne ligger ved en kegle. Når pladen er fuld, råbes der banko, børnene sætter sig ned og stafetten er slut. Det hold der først råber banko har vundet.

Tilpasning – sådan kan legen justeres:

- Hvis der er seks billeder på bankopladeren, er der tre eller seks børn på hvert hold, så kan de henholdsvis løbe en eller to gange hver.
- Hvis børnene har rigtig svært ved at vente, kan der være tre børn på et hold, så får de lov at løbe mere.
- Børnene kan evt. stå i kø på tæppeflis el. i en hulahopring, hvis det er en udfordring for børnene at stå i kø og vente på, at det bliver deres tur.

Redskaber:

- Kegler
- Bankoplader
- Evt. tæppeflis eller hulahopringe, der kan bruges som "ventesystemer"
- Lytte og kiggeskiltet

Hvis man bruger et skema til at vise de forskellige lege, kan billedet af legen vises når legen starter.

Bankospillet giver et legende element i stafetten - hvilket hos mange børn vil øge motivationen for at løbe, da de kan se en mening med det.

Halefange - fangeleg

Beskrivelse af legen i sin grundform: I 'Halefange' får alle deltagerne udleveret en snor, tørklæde eller lignende, som man sætter fast bag på tøjet, så de ligner haler. Halerne skal kunne ses og det skal være muligt at stjæle dem. Legen er en slags fangeleg, hvor det gælder om at få fat i så mange haler som muligt – uden at miste sin egen. Det er altså en alle-mod-alle leg. Når man har stjålet en hale, skal den sættes fast samme sted som sin egen hale. Hvis man mister sin hale, er man ude af legen. Vinderen er den person, som får fat i alle halerne.

Tilpasning - sådan kan legen justeres:

- Selvom man får stjålet sin hale er man stadig med i legen og forsøger fortsat at stjæle de andres.
- Når man får stjålet sin hale, kan man få en ny af instruktøren - føle man fortsat er en del af legen.
- Angiv på forhånd hvor mange gange legen leges.
- Arealet hvor legen leges gøres mindre, hvis nogle børn evt. har svært ved at overskue eksempelvis en hel gymnastiksal. Husk at tydeliggøre arealet ved hjælp af kegler, træbænke eller andet.
- Vær obs. på at følge op på hvilke børn der får flest haler efter hver runde.
- Når man mister sin hale, er man ude af legen, men legen slutter, når instruktøren vurderer at der er få børn tilbage i legen. Der tælles her hvem der har fået flest haler af de børn der er tilbage.

Redskaber:

- Haler (snor, tørklæder eller andet)
- Kegler eller anden markering
- Veste

Stikbold - alle mod alle leg

Beskrivelse af legen i sin grundform: Legen går ud på at skyde de andre med bolden og selv undgå at blive skudt. Deltagerne fordeler sig i hele gymnastiksalen, og instruktøren kaster bolden op i luften. Den, der først får fat i bolden, skal forsøge at ramme en af de andre. Bliver man ramt, sætter man sig ned og er levende igen når den man er død af dør. Hvis bolden gribes, er det den, der kastede bolden, der dør.

Tilpasning - sådan kan legen justeres:

- Når man dør, kravler man tre gange op i ribben/hopper fem gange, hvorefter man er med i legen igen.
- Når man dør sætter man sig ned, men hvis man får fat i bolden når man sidder ned, er man med i legen igen.
- Når et barn får fat i bolden, råber barnet STOP. Alle børnene skal fryse /stå stille. Herefter kaster barnet bolden. Hvis barnet rammer, dør det andet barn, medmindre bolden gribes, så er det den der skød der dør. Med denne variation er der mulighed for, at de børn, der skyder mindre godt kan ramme de andre børn, når de står stille. Det er samtidig nemmere at overskue, hvem man skal skyde efter når børnene står stille.
- Banen kan gøres mindre, hvis børnene har svært ved at ramme hinanden.
- Husk at tydeliggøre banen via kegler, snor, eller bænke.

Redskaber:

- Bold – evt. i forskellige størrelser
- Kegler eller anden markering

Kanonbold - holdleg

Beskrivelse af legen i sin grundform: Børnene deles i to grupper, der skal stå i hver sin ende af salen. Hvert barn skal have en bold. Inde på midten af banen er der en stor bold (yoga bold). Det gælder for holdet om at skyde til den store bold med sin egen bold, så den bevæger sig ned imod det andet holds banehalvdel.

Tilpasning – sådan kan legen justeres:

- Hver gruppes banehalvdel skal tydeligt angives.
- Hvis børnene har svært ved at ramme den store bold, gøres afstanden mellem holdene mindre.
- Der er en instruktør på hvert hold, som hjælper børnene med at guide hvordan man skyder til den store bold.
- Man kan evt. justere på størrelsen af boldene, hvis børnene har svært ved at skyde med dem, man har valgt til at starte med.
- En instruktør sørger for, at boldene kommer tilbage til holdene.

Redskaber:

- Bolde i forskellige størrelser
- Kegler eller anden markering
- Evt. veste

Politi og røver - holdleg med højt aktivitetsniveau

Beskrivelse af legen i sin grundform: Børnene deles i to grupper. Den ene gruppe er politi, og den anden er røvere. Der fordeles en masse tæppeflis på gulvet. Tæppeflis leger man er huse. Oven på husene placeres nogle ærteposer. Man leger ærteposerne er guld. Legen går ud på, at røverne skal stjæle guld (ærteposerne) og kaste det væk fra husene. Fra hvert hus må de kun stjæle et guldstykke af gangen. Politiets opgave er at lægge guld tilbage i husene. Politiet må også kun lægge et guldstykke tilbage i husene af gangen. Instruktøren bestemmer, hvornår legen er slut. Når legen slutter, ser man om det er røverne, der har stjålet mest guld eller politiet der har samlet mest guld til husene.

Tilpasning – sådan kan legen justeres:

- Legen kan leges med kegler. Her skal røverne vælte keglerne, og politiet skal rejse dem op igen.
- En mere overskuelig version af politi og røvere: En masse ærteposer bliver spredt ud over hele gulvet. Ærteposerne er guldmønter som "bedstemor har fået stjålet." Politiet har en kasse i den ene ende, og røverne har en anden kasse i den anden. Legen går ud på, om det er politiet eller røverne, der får samlet flest guldmønter. Børnene må kun samle en guldmønt af gange og løbe ned i kassen med. Legen er slut, når alle guldmønterne på gulvet er væk. Hvem har samlet flest - politiet eller røverne? Denne version af politi og røvere gør det mere overskueligt, hvornår legen slutter. Den første version af politi og røvere er en evighedsleg, som instruktøren bestemmer hvornår slutter.

Redskaber:

- Kegler eller anden markering
- Ærteposer
- Tæppeflis

Ståtrold - fangeleg

Beskrivelse af legen i sin grundform: Almindelig fangeleg, hvor en skal fange de andre inden for et afgrænset område. Legen sættes i gang ved at fangeren stiller sig med bøjet ryg, og de andre slår fangeren let på ryggen, mens de siger "1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, jeg er ståtrold". Når der er sagt "ståtrold" på fangeren, går fangeren i gang med at fange de andre. Når en person bliver fanget, skal han/hun stå stille med spredte ben og arme, indtil man bliver befriet af en der endnu ikke er blevet taget. Man kan befries ved, at der kommer en fri person hen og kravler gennem benene - man har helle i mens man befrier. Legen fortsætter, indtil instruktøren vurderer, at der skal fanges en ny.

Tilpasning - sådan kan legen justeres:

- Den, der er fanger, tæller selv uden at der er nogen der let slår fangeren på ryggen (ikke alle børn ville kunne lide det).
- Den, der er fanger, har en markering på. En vest eller et bånd.
- De første gange er det instruktøren, der er fanger, så børnene kan lære legen. Instruktøren kan herefter være fanger sammen med et barn.
- Der kan være flere fangere, alt efter hvor mange børn der er.
- Arealet hvor legen leges, gøres evt. mindre, så det er nemmere at fange de andre børn. Husk at tydeliggøre arealet via kegler eller andet.
- Angiv på forhånd hvor mange gange legen leges.
- Man aftaler, at man kun kan blive fanget ved at blive taget på skuldrene, ryggen eller andet. (Hvis nogle børn kan have svært ved at blive rørt ved.)

Redskaber:

- Kegler eller anden markering
- Veste eller bånd til markering af fanger/ståtrold





DGI Inklusion

Inklusion er ikke en ny idræt i DGI. Den er del af den samlede strategi for organisationen og det følgende er taget fra Strategi 2020 for inklusion.

DGI's definition af inklusion

Inklusion betyder, at alle uanset socioøkonomiske forudsætninger, køn, seksuel orientering, alder, etnisk baggrund eller fysisk eller psykisk formåen skal have mulighed for at deltage i, bidrage og opleve tilhørsforhold til DGI's fællesskaber, herunder DGI's foreninger. At være aktiv i DGI er at være aktiv i en mangfoldig arena, der har plads til og værdsætter forskellighed.

- DGI har prioriteret at have inklusion som et strategisk programområde
- Inklusion handler for DGI om deltagelse, identitet og tilhørsforhold
- DGI bidrager til et inkluderende og mangfoldigt samfund ved at arbejde for en mangfoldighed blandt udøvere, frivillige, folkevalgte og ansatte i DGI's foreninger og fællesskaber
- DGI og vores medlemsforeninger er kompetente, mangfoldige og inkluderende og er derfor en naturlig indgangsvinkel til idræts- og foreningslivet – også for marginaliserede grupper i dagens samfund.



Sårbare børn og unge

En af de marginaliserede grupper er sårbare børn og unge, som er en af de tre særlige målgrupper DGI Inklusion har valgt at arbejde med. De to andre er "socioøkonomisk dårligt stillede borgere" og "borgere med anden etnisk baggrund". I målgruppen sårbare børn og unge er der særligt fokus på børn der mistrives og børn med diagnoser som ADHD, autisme, mv.

- Samlet set udgør mentale helbredsproblemer den største sygdomsbyrde blandt børn og unge (fra 1-24 år) og 20% af de 11-15-årige har tre eller flere tegn på daglig dårlig mental sundhed (Sundhedsstyrelsen, 2012)
- De er kede af det, har svært ved at falde i søvn, føler sig udenfor og/eller er pressede af skolearbejde
- 25% af frafaldet i foreningslivet skyldes et dårligt miljø i foreningen (IDAN, 2016)
- 30% af børn og unge mellem 9-16 år, der er i idrætsforeningerne, har haft oplevelser med mistrivsel i foreninger (Center for Ungdomsstudier, 2015).

Strategiske spor

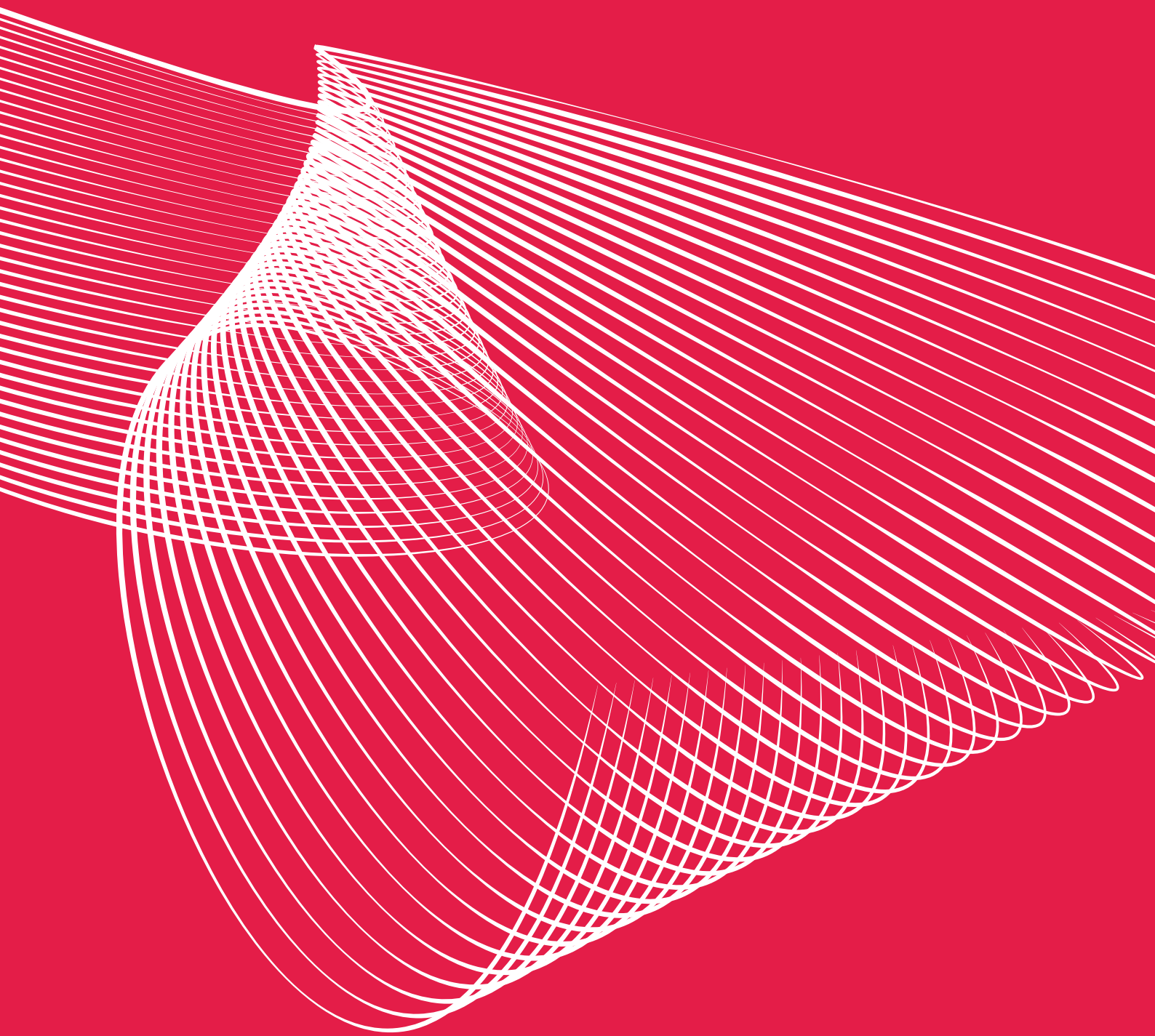
Arbejdet med inklusion kræver en fokuseret og helhedsorienteret indsats af tre supplerende spor, som går på tværs af målgrupperne.

Der arbejdes med et individ-spor, som tager udgangspunkt i et resourceperspektiv, hvor mobilisering af individuelle ressourcer og involvering af udøvere og frivillige – også blandt marginaliserede grupper – er i centrum. Det handler om empowerment af målgrupperne og styrkelse af den enkeltes muligheder for at have et mere aktivt hverdagsliv i idræts- og foreningslivets fællesskaber.

I det andet spor arbejdes der med struktur og organisation i form af uddannelse, ressourcetilførsel og nye organiseringsformer. Inklusion skal være en rød tråd i alle DGI's aktiviteter vedr. foreningsudvikling, procesfacilitering og uddannelse.

Det tredje spor arbejder på policy-niveau med oplysning, netværk og indflydelse. DGI Inklusion involverer sig aktivt i at skabe de bedst mulige samfundsmæssige betingelser for, at de marginaliserede grupper har reel adgang til idræts- og foreningslivet. DGI Inklusion arbejder for at vedligeholde og skabe politisk netværk samt at kommunikere og brande DGI's sociale profil, kompetencer og viden til omverden.

For mere om DGI Inklusion, se hjemmesiden www.dgi.dk/inklusion



DGI

Vingsted Skovvej 1 · 7100 Vejle · Telefon 79 40 40 40 · info@dgi.dk · www.dgi.dk