

**FÆLLES —
— OM
FRITIDEN
TIL FORÆLDRE**



Dette inspirationskatalog er henvendt til forældre til børn og unge med funktionsnedsættelser og særlige behov. Fokus er, hvordan du som forælder kan støtte dit barn i at have et aktivt fritidsliv. Desuden kan du blive klogere på, hvordan du kan blive en del af et lokalt forældrenetværk, og hvad du kan få ud af det.

Anbefalingerne bygger på projekt Fælles om Fritiden, der i 2016-2018 blev gennemført af Sammenslutningen af Unge med Handicap (SUMH) i samarbejde med en række kommuner.

**FÆLLES —
— OM
FRITIDEN**

04

FÆLLES OM FRITIDEN

- » Den vigtige betydning af et aktivt fritidsliv
- » Den blinde spejder
- » Mere om målgruppen
- » Fælles om Fritiden - en helhedsorienteret indsats

06

VEJE TIL ET AKTIVT FRITIDSLIV

- » Hvorfor et aktivt fritidsliv?
- » Hvordan får mit barn et fritidsliv med succes?
- » Unge med handicap deler deres fritidsoplevelser og råd

11

FIND DEN RIGTIGE FRITIDSAKTIVITET

- » Tænk ud af boksen - benyt Fritidsluppen
- » Flere veje til et aktivt fritidsliv

14

FORÆLDREFORUM

- » Hvad er forældreforum?
- » Hvorfor forældreforum?
- » Historien bag forældreforum
- » Sådan kan det gøres - forældreforum i Dragør
- » Start et forældreforum - værd at overveje

21

MERE OM PROJEKT FÆLLES OM FRITIDEN

- » Projektets metoder og aktiviteter
- » Materialer til foreninger og kommuner

24

KONTAKT SUMH

FÆLLES OM FRITIDEN

DEN VIGTIGE BETYDNING AF ET AKTIVT FRITIDSLIV

De fleste børn i Danmark har mulighed for at deltage i fritidsaktiviteter. Her kan børnene bl.a. udvikle nye relationer og kompetencer, og de kan få gode oplevelser i uformelle rammer. Et aktivt fritidsliv kan have en vigtig positiv betydning for deres trivsel – både i nuet og fremover.

For børn og unge med handicap, diagnoser og kroniske sygdomme er det langt fra en selvfølge at gå til fritidsaktiviteter – en undersøgelse fra SFI (2011) viser, at de er markant dårligere repræsenteret i foreningslivet end børn og unge uden handicap. Undersøgelsen viser også, at ca. 50 % af børn med funktionsnedsættelser oplever, at deres handicap påvirker deres deltagelse i fritidsaktiviteter og har brug for, at der tages særlige hensyn.

Med projekt Fælles om Fritiden har SUMH ønsket at bidrage til, at flere børn i målgruppen får et aktivt fritidsliv med den rette støtte.

DEN BLINDE SPEJDER

23-årige Sofie er født blind, men det har ikke afholdt hende fra at have et aktivt fritidsliv. Sofie har bl.a. gået til spejder og stået på ski – noget hun er blevet opfordret og støttet til af sine forældre. Sofie mener:

”Det er altafgørende, at forældre til børn med handicap opdrager på tilpas-sede, men lige vilkår med andre børn i familien, selvom det kan tage længere tid og kræve flere ressourcer. På den måde får børn med handicap de bedste muligheder for at indgå i samfundet på lige vilkår med alle andre”

Læs mere om Sofies fritidsliv og hendes råd til forældrerollen på s. 10.

FÆLLES OM FRITIDEN – EN HELHEDSORIENTERET INDSATS

I projekt Fælles om Fritiden har vi arbejdet med flere metoder og målgrupper for at lave en helhedsorienteret indsats:

FRITIDSGUIDNING

Vejledning og støtte for børn med funktionsnedsættelser og særlige behov ift. at gå til fritidsaktiviteter.

FORENINGSSUPERVISION

Kurser og kompetenceopbygning af foreninger med fokus på handicap og inklusion.

FORÆLDREFORUM

Netværksarrangementer for forældre til målgruppen med fokus på fritidsliv.

INKLUSIONSLEGE

Lege og øvelser med fokus på inklusion for både børn med og uden handicap i foreninger og på skoler.

I størstedelen af aktiviteterne har unge med handicap deltaget og delt deres egne erfaringer med fritidsliv.

Læs mere om projekt Fælles om Fritiden på s. 22

MERE OM MÅLGRUPPEN

Den primære målgruppe i Fælles om Fritiden og omdrejningspunktet for dette inspirationskatalog er børn og unge med funktionsnedsættelser og særlige behov, men hvem dækker det nærmere bestemt over? Målgruppen inkluderer børn og unge med fysiske, psykiske og kognitive handicaps samt kroniske sygdomme. Det kan være Andreas på 7 år, der har et synligt, fysisk handicap, idet han har muskelsvind og sidder i kørestol, eller det kan være Maja på 11 år, der har 'usynlige' særlige behov, da hun har diagnosen ADHD og lider af diabetes.

HVEM ER SAMMENSLUTNINGEN AF UNGE MED HANDICAP (SUMH)?

SUMH er en politisk paraplyorganisation for og af unge med handicap. SUMHs vision er, at alle unge med handicap har mulighed for at leve det ungdomsliv, som de ønsker.

SUMH har ca. 4000 medlemmer fordelt på 12 medlemsorganisationer. Vores medlemmer er i alderen 16-36 år, og vi repræsenterer alle former for handicap, diagnoser og kroniske sygdomme.

VEJE TIL ET AKTIVT FRITIDSLIV

HVORFOR ET AKTIVT FRITIDSLIV?

Mange forældre til børn med funktionsnedsættelser og særlige behov oplever, at ressourcerne og overskuddet ikke altid er til at tænke fritidsliv. Helt forståeligt kan der være nok af andre ting at koncentrere sig om. Det kan også være, at barnet har prøvet flere forskellige fritidsaktiviteter uden succes og nu helt har mistet modet på det.

Men når det lykkes, og barnet glædes ved at gå til en eller flere fritidsaktiviteter, kan det ende med at få en stor positiv betydning for barnets generelle trivsel.

Nogle af fordelene ved et aktivt fritidsliv kan være:

► SOCIALT SAMVÆR

Barnet kan opleve socialt samvær med jævnaldrende om en fælles interesse, og der er mulighed for at opbygge sociale relationer.

► NYE KOMPETENCER OG LÆRING

Barnet kan udvikle nye kompetencer og lære nye ting i foreningslivets ofte uformelle rammer. Selv om det måske i nogle tilfælde kan synes som små udviklingstrin, kan det have stor positiv betydning.

► SELVVÆRD OG SUCCESOplevelser

Fritidsaktiviteter kan være lig med spændende oplevelser, der kan udvide dit barns horisont. Mange aspekter af fritidslivet kan bidrage til et øget selvværd, eksempelvis at barnet oplever at få anerkendelse og nye kompetencer.

► SUNDHED – BÅDE FYSISK OG MENTALT

Ofte involverer fritidsliv bevægelse og motorik af en eller anden art, og det er sundt for både hjerne og krop. Desuden kan den mentale sundhed og generelle trivsel også styrkes.

HVORDAN FÅR MIT BARN ET FRITIDSLIV MED SUCCES?

Der findes desværre ikke en nem opskrift til fritidsliv med succes for børn med særlige behov – alle børn er forskellige, og hvad der virker for nogle, virker ikke nødvendigvis for andre. Når det er sagt, har vi gennem projekt Fælles om Fritiden gjort os en lang række erfaringer om, hvad der kan virke positivt for at skabe et aktivt fritidsliv, hvor barnet og omgivelserne samtidig trives med det. Vi håber, at det kan inspirere dig og åbne nye døre og perspektiver.

PETER FANDT DEN RIGTIGE FRITIDSaktivitet



15-årige Peter er en af dem, der er blevet hjulpet i gang med en fritidsaktivitet gennem Fælles om Fritiden. Peter har autisme og gik oprindeligt ikke til nogen fritidsaktivitet, men kom gennem projektet i kontakt med Inga-Lill, en frivillig fritidsguide i Rudersdal Kommune. Peter ville gerne gå til boksning, og Inga-Lill hjalp med at kontakte en bokseklub og følge ham afsted de første gange. Dog viste boksning sig alligevel ikke at være sagen for Peter. I stedet for Peter droppede fritidsaktiviteterne helt, hjalp Inga-Lill ham med at undersøge andre fritidsmuligheder. Peter begyndte at gå til skydning i Fa-

rum Skytteforening og blev rigtig glad for det. Skydning er ofte velegnet, når man har autisme og er god til at koncentrere sig, fordi fokus og koncentration netop er vigtigt i skydning. Det passer også godt til Peter, at det er en individuel disciplin, da han har svært ved at indgå i holdsport.

Peters mor sætter stor pris på at kunne slippe ansvaret engang imellem, og hun ser flere fordele ved, at Peter bliver fulgt af en anden end sine forældre. Bl.a. er hendes erfaring, at han ikke giver så hurtigt op, og han udvikler sig positivt ved at få nye relationer i trygge rammer.

UNGE MED HANDICAP DELER DERES FRITIDSOPLEVELSER OG RÅD

Her følger en række fortællinger og råd om fritidsliv fra tre af SUMHs unge frivillige, der har forskellige typer af handicap.



MARIE

Jeg er Marie, jeg er 22 år og har diagnoserne ADHD og autisme. Jeg bor på et bosted sammen med andre unge og studerer på uddannelsen Glad Flex. Jeg bruger meget af min fritid på at være frivillig i Herlev/Hjorten håndholdklub.

Mit fritidsliv

Jeg ville gerne gå til håndbold som min søster, men det gik ikke så godt. Til gengæld blev jeg tilbudt at starte som frivillig i håndboldklubben, og det har jeg nu været i flere år. Jeg står bl.a. for at rense bolde, sørge for drikkedunke og sidde ved dommerbordet – noget som er en stor hjælp for klubben. Mit frivillige arbejde i håndboldklubben betyder virkelig meget for mig – det har bl.a. gjort, at jeg ikke længere har social angst. Jeg har fået en masse selvtillid, fordi der bliver sat pris på det, jeg gør, og jeg bliver accepteret for den, jeg er.

Mine råd til forælderrollen:

MAN KAN SAGTENS VÆRE EN RESSOURCE, SELV OM MAN HAR ET HANDICAP

Min historie viser, at man sagtens kan være frivillig og bidrage med noget vigtigt, selv om man har et handicap. Tit er man vant til at være afhængig af andres hjælp, så det er rigtig rart også at hjælpe andre. Det handler om at finde ud af, hvad man er god til, og hvad man kan lide, og så gøre det.

TÆNK UD AF BOKSEN

Måske passer dit barn ikke lige ind i den ønskede fritidsaktivitet, men overvej om barnet alligevel kan være med – enten på særlige vilkår eller ved at få en ny rolle. Måske kan barnet være assistent for træneren og hjælpe med praktiske ting eller noget andet, der giver mening for alle parter.

MADS

Jeg er Mads, jeg er 25 år og født med rygmarvsbrok. Det påvirker mig fysisk ved, at jeg bl.a. har gsvært ved at gå. Til daglig har jeg et flexjob som køkkenmedhjælper, og jeg bruger meget tid på frivilligt arbejde.

Mit fritidsliv

Som barn og ung har jeg altid været aktiv i fritiden. Mine forældre har givet mig lov til at gå til de ting, jeg gerne ville, bl.a. volleyball og fodbold. Det har alle gange været på specialhold på grund af mine fysiske udfordringer. Til fodbold spillede vi med almindelige regler, men på en mindre bane, så der ikke var så langt at løbe. Det har betydet meget for mig, at jeg kunne dyrke den slags sport, som jeg gerne ville, trods mit handicap. Det har været med til at gøre, at jeg ikke blev isoleret, men på mange måder kunne gøre de samme ting som mine jævnaldrende.



Mine råd til forælderrollen:

LYT TIL BARNET

Lyt til, hvad barnet gerne vil gå til, så det ikke kun bliver dine behov eller idéer som forælder, der bestemmer fritidsaktiviteten. Hvis du tænker, at barnet vil gå til noget helt urealistisk, så snak om de udfordringer der kan være, men hvis det ikke stopper barnet, er det bedre at lade dem prøve det af, selv om det viser sig ikke at være sagen.

KOMMUNIKÉR OMKRING DIT BARN'S BEHOV

Gør det klart for foreningen, hvilke behov dit barn har, alt efter hvilken type funktionsnedsættelse der er tale om. På mit fodboldhold var der alle mulige slags børn med særlige behov – det kunne godt blive problematisk, for nogle kunne eksempelvis slet ikke klare, hvis de kom i fysisk kontakt med andre. Vi løste det sådan, at de sensitive børn med fx autisme i noget af tiden spillede for sig selv, hvor der blev taget ekstra hensyn, og så havde vi også noget tid, hvor vi var fælles alle sammen. Min pointe er, at det kan være en hjælp for foreningen, at du tydeliggør, om dit barn har brug for nogle særlige pædagogiske hensyn, eller om det mere er et spørgsmål om fysiske tilpasninger eller hjælpemidler.

SOFIE



Jeg er Sofie på 23 år, og jeg er født blind. Jeg har en uddannelse som socialrådgiver og skal til at tage en kandidat i Socialt Arbejde. Jeg er meget engageret som frivillig i handicappolitisk arbejde, både i Dansk Blindesamfunds Ungdom og i SUMH, hvor jeg er forkvinde.

Mit fritidsliv

Jeg var grøn pigespejder som barn. Det blev afgørende for mit fremtidige livssyn, fordi jeg fik indlæring i færdigheder på lige vilkår med de andre spejdere i min gruppe. Jeg lærte fx at slå et telt op selv, snitte med dolk og tænde bål. Færdigheder, som mange ville mene er umulige, når man er blind. Jeg indrømmer gerne, at det til tider var hårdt at følge med i de andres tempo, men det var det hele værd i sidste ende. Takket være nogle fantastiske spejderledere har det senere medført, at jeg har været meget bedre rustet til at indgå i samarbejde med alle slags mennesker, samt imødegå de udfordringer, som jeg kommer ud for grundet mit handicap. Det har også medført, at jeg har fået en selvsikkerhed og tro på egne evner.

Mine råd til forælderrollen:

► GIV PLADS TIL NEDERLAG – DE KAN IKKE UNDGÅS

Som forælder kan du bekymre dig om, at dit barn vil opleve nederlag ved at gå til fritidsaktiviteter – måske har du allerede set det ske og vil undgå, at det sker igen. Det kan virke som den bedste løsning at droppe fritidsaktiviteter for at skåne dit barn. Bekymringen er forståelig, men det er vigtigt at huske, at alle børn oplever nederlag og kan lære af dem. I stedet for at prøve at undgå nederlag, er det bedre, at barnet lærer at acceptere og tackle de nederlag, der unægteligt kommer og at kende sine egne begrænsninger i eget handicap. Det er her vigtigt, at barnet får nogle gode redskaber til at håndtere udfordringerne, hvad enten det er mentale værktøjer eller fysiske hjælpemidler.

► LAD IKKE BARNET GIVE OP FOR HURTIGT

Hvis barnet starter til en fritidsaktivitet og ikke er glad for det, så spørg ind til, hvad barnet nærmere bestemt er ked af. Ligesom det kan ske for alle andre børn kan det være, at barnet ikke bryder sig om selve aktiviteten, og så kan man prøve at finde en anden fritidsbeskæftigelse, der giver mere mening. Hvis de oplevede problemer i stedet er knyttet til barnets særlige behov, så gå langt for at finde en løsning – måske kan barnet få et hjælpemiddel eller anden støtte, der gør oplevelsen bedre? For mig at se er det et misforstået hensyn at lade barnet give hurtigt op med sit handicap som bevæggrund – det kan let blive en vane for resten af livet, som gør, at barnet går glip af en masse læring, relationer og udvikling.



FIND DEN RIGTIGE FRITIDSAKTIVITET



► TÆNK UD AF BOKSEN - BENYT FRITIDSLUPPEN

Der findes et væld af spændende fritidsaktiviteter, og der er mange muligheder udover sportslige klassikere som håndbold og fodbold. Hvad for eksempel med skak, lerdueskydning, rollespil eller madlavning? Fritidsluppen, der er lavet i projekt Fælles om Fritiden, består af en række kort, som giver overblik over en masse typer fritidsaktiviteter. På kortene er illustrationer og ikoner, som viser, hvad der kendetegner

aktiviteten med et blik for særlige behov – eksempelvis støjniveau, antal deltagere, grad af bevægelse, og om der er fysisk kontakt. Ved hjælp af Fritidsluppen kan du altså finde ud af, hvilke fritidsaktiviteter der matcher både dit barns interesser og særlige behov. Husk dog også at undersøge, hvilke aktiviteter der reelt er mulige i dit lokalområde. Du kan finde Fritidsluppen i en gratis digital version eller købe en fysisk version via fællesomfritiden.dk

► AFKLAR BEHOV OG ØNSKER

Til en start kan det være en fordel at overveje dit barns, dine egne og familiens behov ift. en kommende foreningsaktivitet. I behøver ikke straks have afklaret, hvilken foreningsaktivitet det skal være, men overvej i stedet, hvilke behov der skal kunne blive imødekommet i aktiviteten. I kan eksempelvis overveje:

- Er det mest egnet for barnet med en individuel aktivitet eller en holddisciplin?
- Er det vigtigt, at det er en aktivitet, hvor barnet får rørt sig?
- Praktik i forhold til tid og sted for aktiviteten: Hvad er muligheder og begrænsninger?

► KONTAKT KULTUR-OG FRITIDSFORVALTNINGEN I DIN KOMMUNE

Typisk har de erfaring og viden fra det lokale foreningsliv, der kan være til hjælp, og de kan give dig kontaktoplysninger på relevante foreninger. Nogle kommuner tilbyder fritidsvejledning, hvor de bl.a. kan hjælpe med at tage kontakt til foreninger og give økonomisk tilskud, hvis der er behov for det. I nogle tilfælde kan de arrangere, at en medarbejder eller frivillig følger barnet afsted de første gange. Det er meget forskelligt fra kommune til kommune, så hør, hvad der er muligt i din kommune.

► KONTAKT EN ELLER FLERE FORENINGER

Research på relevante foreninger, evt. med hjælp fra kommunen eller andre. Tag en snak med foreningen om, hvordan dit barn kan indgå i deres aktiviteter.

► Specialhold eller alment hold?

Undersøg om der er mulighed for at gå på et specialhold i foreningen, hvis vurderingen er, at dit barn har brug for det. Det kan også være, at dit barn kan indgå på et alment hold uden at få taget særligt hensyn – og hvis der er behov for særlige hensyn, hvordan kan foreningen så imødekomme det?

► Vær opmærksom på frivillighed og ressourcer i foreningen.

Ofte er det frivillige, som står for aktiviteter i foreningerne. Det betyder, at der er grænser for, hvilke krav og ønsker der kan leves op til. Indgå i en dialog om, hvad der er muligt, så det fungerer for begge parter.

► Tænk over hvad du kan gøre.

Vil det være en hjælp, hvis du som forælder er til stede under aktiviteten? Det kan også være, at du skal involvere dig i andre dele af foreningen og være med til at stå for den fælles sommerfest eller andet. Typisk er foreningen afhængig af forældrenes hjælp og støtte for at få det hele til at fungere. Tilbyd derfor foreningen din hjælp, alt efter hvad der giver mening, og hvad du har overskud til.



► SPØRG ANDRE FORÆLDRE OM RÅD OG ERFARINGER

Hvis du har kontakt til andre forældre til børn med funktionsnedsættelser og særlige behov, kan du høre om deres erfaringer med fritidsaktiviteter, som du forhåbentligt kan drage nytte af. Forældreforum er et oplagt sted at drøfte erfaringer med fritidsliv – læs mere om forældreforum på s. 14.

► SNAK MED BARNETS SAGSBEHANDLER Hvis barnet har en

Sagsbehandleren kan have viden og kontakter, der kan være til hjælp. Spørg eventuelt om sagsbehandleren kan hjælpe med tiltag og hjælpemidler, såsom en følgeordning, der kan muliggøre, at dit barn starter til en fritidsaktivitet og får den nødvendige støtte.

FORÆLDREFORUM

En af hovedaktiviteterne i projekt Fælles om Fritiden er forældreforum. I det følgende kan du læse mere om, hvad forældreforum er, hvad det skal gøre godt for, og hvordan du selv kan blive involveret i et forældreforum.

HVAD ER FORÆLDREFORUM?

Forældreforum går ud på at danne netværk mellem forældre til børn med funktionsnedsættelser og særlige behov. Konceptet er, at der med jævne mellemrum er samlinger for forældrene, og derimellem kan der være dialog via en Facebook-gruppe eller lignende. Forældreforum kan også fungere som et sted, hvor du kan få indspark til din situation som forælder, eksempelvis gennem oplæg fra unge med handicap eller fagfolk på området.

HVORFOR FORÆLDREFORUM?

Et vigtigt formål med forældreforum er, at man som forælder kan dele de ting, man står i – både glæder og sorger - og støtte hinanden. Flere forældre, der er en del af et forældreforum, påpeger, at det er et frirum at kunne tale med andre, der forstår én uden at man behøver at forklare sig særlig meget, som man kan være vant til at skulle overfor sin øvrige omgangskreds. Og man kan få sat sin egen situation i perspektiv. Desuden kan forældreforum være et godt sted at op-søge legekammerater til dit barn eller at gå sammen med andre forældre om at tage initiativ til en ny fritidsaktivitet i lokalområdet, som passer til jeres børn.

FORÆLDREFORUM GAV MONA FORNYET MOTIVATION

Mona fik mod på at opsøge en fritidsaktivitet for sin 12-årige datter Melanie, da hun deltog i Fælles om Fritiden forældreforum i Slagelse Kommune. Mona savnede viden om lokale fritidsmuligheder for Melanie, der er udviklingshæmmet og har svært ved at indgå på et alment hold, da hun bl.a. ikke trives med mange mennesker og larm. Det var nyt for Mona, at kommunen kan hjælpe med fritidsvejledning – et tilbud hun fremover vil gøre brug af.

I første omgang har Mona på egen hånd fundet et specialhold med hip-hop dans, som datteren er meget glad for at gå på. På danseholdet får datteren en god portion motion, og hun har lavet sin første legeaftale. Desuden har Mona fået et netværk med de andre forældre, som hun sætter stor pris på.

HISTORIEN BAG FORÆLDREFORUM

I projekt Fælles om Fritiden har vi afholdt en række forældrearrangementer i de ni samarbejdskommuner under titlen forældreforum. Her har der især været fokus på fritidsliv, men der er også kommet mange andre temaer på bordet. Flere steder er forældreforum fortsat efter projektets afrunding, bl.a. i Dragør Kommune, hvor du kan læse om, hvordan forældrene får netværket til at fungere (s. 16). I flere kommuner eksisterer allerede et netværk for forældre, der svarer til forældreforum.

”Det, der er rigtig værdifuldt, er at mødes med nogleigestillede og bare snakke”.

CHRISTINA, MOR TIL EN DRENG MED AUTISME, DRAGØR

”Det er både for min egen skyld og for at hjælpe andre, hvis de synes, de kan bruge nogle af de ting, jeg kender til”.

DALIA, MOR TIL EN PIGE MED EPILEPSI OG UDVIKLINGSHÆMNING, FREDENSBORG



SÅDAN KAN DET GØRES - FORÆLDREFORUM I DRAGØR KOMMUNE

I forbindelse med projekt Fælles om Fritiden blev der afholdt et forældrearrangement i Dragør, og en gruppe forældre var hurtige til at gribe bolden og organisere deres eget forældreforum, som har kørt siden. En af de ansvarlige forældre er Christina, der er mor til en dreng med autisme. Læs her Christinas beretning om at opstarte forældreforum, og hendes råd til andre forældre, der vil gøre det samme.

Christina var fra starten passioneret omkring at stable forældreforum på benene. En vigtig motivation for hende er at støtte andre forældre i at have et barn med særlige udfordringer – en støtte hun selv har savnet tidligere: *”Jeg vil gerne være medvirkende til, at forældrene til yngre børn får kendskab til nogle muligheder, som jeg ikke selv havde”*.

De fleste aftener er der fri snak og hygge over en kop kaffe, og indimellem kommer der oplægsholdere ved hjælp af økonomisk støtte fra kommunen. Bl.a. har Adam, en ung mand med autisme, holdt oplæg. Adam gav forældrene gode råd til at støtte deres børn og fortalte om hans job hos virksomheden Specialisterne, der arbejder med at få mennesker med autisme i meningsfuld beskæftigelse. Forældrene har en Facebook-gruppe, hvor de kommunikerer mellem arrangementerne.

Christina er tovholder for forældre-netværket, og hun har et tæt samarbejde med kommunens inklusionsvejleder Anne, som er en vigtig støtte, der bl.a. hjælper med rekruttering af nye forældre.

CHRISTINAS GODE RÅD TIL DIG, DER VIL STARTE FORÆLDREFORUM:

- ▶ Hold det simpelt og ukompliceret, så kræver det faktisk ikke meget at starte op: *”Tag din kande kaffe med og et par småkager, og så mødes vi og hører på hinanden og os selv”*.
- ▶ Hent støtte hos kommunen eller andre til lokale og praktiske ting, rekruttering af deltagere, mv. Det bliver sårbart at stå med alene, især når man selv oplever pressede perioder.
- ▶ Hav en tovholder/kontaktperson, der sender invitationer ud, og som man kan henvende sig til, hvis man har spørgsmål.

START ET FORÆLDREFORUM – VÆRD AT OVERVEJE

Du kan med fordel starte med at undersøge, om der allerede findes et forældreforum eller lignende netværk i dit lokalområde. Hvis ikke, kan du her få inspiration til, hvordan du selv kan være med til at starte et forældreforum op.



FIND STØTTE OG SPARRING

▶ FIND ANDRE FORÆLDRE, DER VIL TAGE ANSVAR SAMMEN MED DIG

Det kan være en fordel at være flere om at starte et forældreforum op, da man kan støtte hinanden og deles om opgaverne. Overvej derfor om du kender nogen, der kan være interesseret. Hvis ikke, kan du undervejs i processen være opmærksom på, om nogle af de forældre, du får kontakt til, har lyst til at tage ansvar sammen med dig.

▶ TAG KONTAKT TIL DIN KOMMUNE

Typisk vil kultur- og fritidsforvaltningen, socialforvaltningen eller skoler være de mest oplagte steder at henvende sig.

- ▶ Kommunen kan skabe kontakt til relevante forældre via eksempelvis sagsbehandlere, skoler og foreninger med specialtilbud.
- ▶ Afhængig af kommunens ressourcer, kan det være en mulighed at få finansiel og/eller faglig støtte til forældreforum. Det kan også være, kommunen kan tilbyde udlån af lokale, fx på en skole, hvor I som forældre kan mødes.

▶ TAG KONTAKT TIL DIT LOKALE FRIVILLIGCENTER

Dette er naturligvis kun relevant, hvis der er et frivilligcenter i nærheden. Find en oversigt over frivilligcentre i hele landet på frise.dk

- ▶ Et frivilligcenter kan ofte tilbyde gratis eller billigt lokaleudlån, hvor forældreforum kan afholdes.
- ▶ En del af landets frivilligcentre har selvhjælpsgrupper og kan bidrage med viden om at hjælpe nye netværk som forældreforum i gang.
- ▶ Et frivilligcenter kan typisk vejlede omkring mulighederne for at søge økonomisk støtte til jeres aktiviteter hos eksempelvis puljer og fonde.

KONTAKTEN MED DE ANDRE FORÆLDRE

► HVEM ER FORÆLDREFORUM RELEVANT FOR?

Overvej hvilke forældre som forældreforummet skal henvende sig til. I Fælles om Fritiden har vi inviteret bredt til forældre med børn mellem 6-16 år; uanset type af handicap, diagnose og særlige behov. Erfaringen er, at forældrene har fået meget ud af at tale sammen, selv om deres børn har haft forskellig alder og udfordringer – der er mange ting, som går på tværs. Dog kan man med fordel til et forældrearrangement dele sig op i mindre grupper i noget af tiden, fx efter børnenes alder eller type af funktionsnedsættelse. Overvej også at give plads til, at andre pårørende og interesserede, såsom bedsteforældre eller søskende, kan deltage.

► SKAB OPMÆRKSOMHED OG SYNLIGHED

Forhåbentligt kan du ved hjælp fra kommune og/eller frivilligcenter nå ud med invitationer og information til relevante forældre. Her er idéer til, hvordan du ellers kan nå ud til målgruppen:

- Tag kontakt til lokale (special)skoler eller foreninger med specialtilbud. Du kan bede dem sende en invitation ud til forældreforum og høre, om du kan deltage i et forældremøde, fællesarrangement eller lignende, hvor forældrene er til stede, og fortælle om tiltaget.
- Brug Facebook, det lokale bibliotek, lokalaviser og lignende til at skabe opmærksomhed om forældreforum. En Facebook-gruppe og en mailliste er god at have til at kommunikere igennem, også efterhånden som der kommer flere med i netværket.



► PROGRAM

Typisk vil det fungere godt at mødes 2-3 timer på en hverdagsaften. Find ud af, hvad der passer jer, også ift. hvor ofte I mødes. Da man som forælder ofte har en presset hverdag, og det kan kræve børnepasning at deltage i forældreforum, kan det være svært at afholde arrangementer ofte – hver anden måned er et godt bud ud fra erfaringerne i Fælles om Fritiden. Her er forskellige bud på, hvordan programmet kan se ud:

► Fri snak

Eventuelt kan man starte med en runde, så alle kommer til orde. Denne form kræver stort set ingen planlægning, men kan være utrolig givende alligevel.

► Snak ud fra et tema

Temaer kan fx være fritidsliv eller søskende. Eller en særlig problematik, fx hvad man gør, hvis fremmede blander sig og kommenterer barnets adfærd. Evt. kan snakken tage udgangspunkt i samtalekort, hvor der står en række spørgsmål eller dilemmaer, man kan drøfte.

► Oplægsholder

Invitér en eller flere oplægsholdere til at tale om et emne, som der er stemning for. Det kan eksempelvis fungere godt med oplægsholdere, som selv har et handicap, og som kan fremstille sagen fra et andet perspektiv, også ift. råd til jer som forældre. Oplæg kan være et trækplaster for, at der kommer nye forældre i netværket, så vær ekstra opmærksom på at synliggøre arrangementet.

Flere idéer og materialer til programmet, såsom samtalekort, kan findes på fællesomfritiden.dk

PRAKTISKE OVERVEJELSER

ØKONOMI

Forældreforum kan gøres stort set gratis, men kan også komme til at koste alt efter, hvad ønsker og ambitioner er i forhold til program, forplejning, kommunikation, mv. Det kan eksempelvis være, at man gerne vil have en oplægsholder, der skal have betaling. En mulighed er egenbetaling fra forældrene, men for ikke at udelukke nogen af økonomiske årsager, kan det være en fordel at søge økonomisk tilskud til forældreforum, eksempelvis med hjælp fra kommunen og/eller et lokalt frivilligcenter.

LOKALE

Hvis du ikke har held med, at kommune og/eller frivilligcenter kan tilbyde et lokale til forældreforum, kan du alternativt spørge en lokal forening om at låne deres lokaler. Det kan også være en mulighed at mødes i jeres private hjem, i hvert fald til en start.

Vær opmærksom på, at der er mulighed for fortrolighed og trygge rammer, hvor I mødes – eksempelvis vil en larmende café med masser af andre mennesker umiddelbart ikke være den bedste løsning.

FORPLEJNING

Det kan gøres så simpelt, at I er nogle stykker, der skiftes til at medbringe et par kander kaffe og måske lidt snacks. Det kan også være hyggeligt at spise aftensmad sammen, her kan sammenskudsgilde være oplagt, men det kan kræve lidt ekstra ressourcer hos deltagerne.



Mulige løsninger

UDFORDRINGER – MANGLENDE FREMMØDE

Forhåbentligt kommer det til at blive en succes at starte forældreforum op, men som ved alle nyopstartede initiativer vil der uden tvivl være bump på vejen. En af de udfordringer med forældreforum, vi har oplevet i Fælles om Fritiden er, at det kan være svært at få forældrene til at møde op trods gode intentioner. Nogle gange har vi måttet aflyse pga. få eller ingen tilmeldinger. Det kan have mange årsager, bl.a. at der ikke er blevet reklameret nok for arrangementet.

Imidlertid er en gennemgående erfaring, at mange af forældrene står i en presset situation, hvor det kan være svært at finde overskud til at deltage. Måske har man tilmeldt sig, men så har barnet en dårlig dag, og man bliver nødt til at blive hjemme. Og fuld forståelse for det. Det er et vilkår, man må tage højde for – at der er et ønske om at deltage, men der kan hurtigt komme noget i vejen.

SUMH ønsker alt held og lykke med at starte forældreforum. Kontakt os gerne for sparring.

SÆT EKSTRA FOKUS PÅ SYNLIGGØRELSEN

Hvis der er mulighed for det, virker en personlig opsøgende indsats som regel godt – måske har man set invitationen på forældreintra, men har glemt alt om det. Du kan selv personligt invitere dem, du kender, og opfordre de andre forældre til at gøre det i deres omgangskreds.

FÅ NOGET GODT UD AF ARRANGEMENTET, SELV OM I ER FÅ

Bare man er to, kan man få en givende samtale.

HAV EN FACEBOOK-GRUPPE ELLER TILSVARENDE

Det giver mulighed for at have dialog med de andre forældre uden at mødes fysisk.

VÆR TÅLMODIG

Måske det tager et år eller mere, før der er opbygget et netværk og fremmøde til arrangementerne, men til gengæld kan det komme til at gøre en vigtig forskel i forældrenes og deres familiers liv – og i dit eget liv for den sags skyld.

MERE OM PROJEKT FÆLLES OM FRITIDEN

I en tre-årig periode fra 2016-2018 har Sammenslutningen af Unge med Handicap (SUMH) i samarbejde med 9 sjællandske kommuner* gennemført projekt Fælles om Fritiden. I projektet har vi målrettet og helhedsorienteret arbejdet på at forbedre mulighederne for, at børn og unge (6-16 år) med handicap, diagnoser og kroniske sygdomme kan få et aktivt fritidsliv. Tak til Socialstyrelsen for at finansiere og muliggøre Fælles om Fritiden.

PROJEKTETS METODER OG AKTIVITETER

Som indledningsvist beskrevet har vi i projekt Fælles om Fritiden arbejdet med flere metoder og målgrupper for at lave en helhedsorienteret indsats. Her kan du læse mere om de forskellige dele af projektet:

FRITIDSGUIDNING

Formålet med denne indsats er at vejlede børn med funktionsnedsættelser og særlige behov samt deres forældre til velegnede fritidsaktiviteter, etablere kontakt til relevante foreninger samt at give støtte i opstarten og undervejs i fritidsaktiviteten. I Fælles om Fritiden har vi arbejdet med at engagere frivillige fritids guider, herunder også at følge barnet afsted til aktiviteten. Desuden har vi opfordret og opkvalificeret kommunalt ansatte på kultur-og fritidsområdet til at arbejde med målgruppen.

SUMH har desuden udviklet Fritidsluppen, et værktøj til at få overblik over fritidsaktiviteter med henblik på, hvad der kan være relevant at vide, når man har funktionsnedsættelser og særlige behov (se nærmere om Fritidsluppen s. 11).

FORENINGSSUPERVISION

I Fælles om Fritiden har vi afholdt kurser og givet supervision til en lang række foreninger for at sætte fokus på inklusion og rummelighed. Det har bl.a. resulteret i opstart af specialhold i en række foreninger. Vi har fokuseret på at give foreninger en basal forståelse af funktionsnedsættelser og særlige behov, eksempelvis skelnen mellem synlige og usynlige handicap. Derudover konkrete værktøjer, såsom brug af fast struktur og piktogrammer, der desuden kan komme alle børnene i foreningen til gavn.

* De 9 kommuner er Allerød, Dragør, Fredensborg, Frederiksund, Furesø, Gentofte, Høje Taastrup Rudersdal og Slagelse.

FORÆLDREFORUM

I Fælles om Fritiden har vi afholdt en række netværksarrangementer for forældre til børn og unge i målgruppen. Ønsket har været at skabe et fast netværk mellem forældrene, hvilket er lykkedes i flere kommuner. Til arrangementerne har forældrene kunne dele erfaringer på godt og ondt om både fritidsliv og andre emner til inspiration og støtte for hinanden. Der har også været oplæg fra bl.a. unge, der selv har et handicap. Læs meget mere om forældreforum på s. 14.

INKLUSIONSLEGE

Denne indsats har været målrettet børn og unge, både med og uden handicap, i foreninger og skoleklasser. Her har unge frivillige, der selv har forskellige former for handicap, fortalt historier fra deres eget liv og lavet sjove lege og øvelser med børnene. Alt sammen for at give en bedre forståelse for, hvordan det er at leve med et handicap, og hvordan vi kan hjælpe hinanden, så alle bliver inkluderet i fællesskabet. En guide til inklusionslegene kan findes på fællesomfritiden.dk

INKLUSIONSAMBASSADØRERNE

I Fælles om Fritiden har vi haft tilknyttet en gruppe af unge frivillige, der selv har forskellige former for handicap. De unge har deres historie og budskaber med både børn og forældre, foreninger, skoler og kommuner. Det har haft en stor positiv effekt, at budskaberne er blevet leveret af de unge selv, som har prøvet på egen krop, hvad de fortæller om – lige fra sejre til nederlag i fritidslivet.

MATERIALER TIL FORENINGER OG KOMMUNER

Udover dette inspirationskatalog har SUMH på baggrund af projekt Fælles om Fritiden yderligere produceret et katalog målrettet foreninger, der handler om, hvordan de kan arbejde med og få glæde af at rumme børn i målgruppen.

Endeligt har vi lavet et katalog henvendt til kommuner omkring indsatser, der kan forbedre mulighederne for fritidsliv for børn og unge med funktionsnedsættelser og særlige behov.

Begge kataloger kan findes på fællesomfritiden.dk



KONTAKT SUMH

Du er altid velkommen til at kontakte os for sparring.
Ved større opgaver tilbyder vi også konsulentytelser såsom:

- Kurser om inklusion for foreninger
- Workshops og facilitering af inklusionslege på skoler
- Afholdelse af netværksarrangementer for forældre

Vi har et bredt spektrum og kan lave en skræddersyet
løsning efter behovet.

KONTAKT SUMH

✉ sumh@sumh.dk

☎ tlf. 21 71 61 70

BLIV KLOGERE PÅ SUMH

Få mere viden om SUMH på sumh.dk, hvor du også kan
tilmelde dig vores nyhedsbrev.

Du kan også følge SUMH på Facebook, Instagram,
Twitter og LinkedIn.

Der er stadig et stykke vej at gå for at sikre, at børn og unge med handicap deltager i foreningslivet på lige fod med andre. SUMH har lavet en undersøgelse i 2018/19 blandt unge i alderen 16-36 år, der har forskellige typer handicap.

Undersøgelsen viser, at

35 %

har som børn været aktive i foreningslivet i meget høj grad eller i høj grad.

40 %

har i gennemsnit fået tætte venskaber gennem deltagelse i spejderforeninger samt sociale, kulturelle og sportslige foreninger.

I dette katalog finder du inspiration til, hvordan flere børn og unge med handicap kan få et aktivt fritidsliv med øget trivsel og gode relationer.

Flere resultater af undersøgelsen kan findes på SUMH.dk



Sammenslutningen af
Unge Med Handicap