

**FÆLLES —
— OM
FRITIDEN
TIL FORENINGER**



04

FÆLLES OM FRITIDEN

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

06

HVORFOR FOKUSERE PÅ INKLUSION I FORENINGEN?

- Tænk ud af boksen - fra vraget spiller til vigtig frivillig

07

HVOR MEGET SKAL FORENINGEN VIDE OM HANDICAP?

- Viden om handicap og særlige behov

08

SKAB RUMMELIGHED - FOKUS PÅ TILGÆNGELIGHED

- Social tilgængelighed
- Pædagogisk tilgængelighed
- Fysisk tilgængelighed

10

TAG FÆLLES ANSVAR

- Brug Fritidsluppen tilpasset din kommune

12

SKAB INKLUSION MED EN TRIVSELSAMBASSADØR

- DEL 1**
FOR HELE FORENINGEN
- DEL 2**
FOR TRIVSELSAMBASSADØRER

17

INKLUSIONSLEGE

18

SPECIALHOLD ELLER ALMENT HOLD?

- Specialhold kan opfylde ønsker om normalitet
- Specialhold sådan kan det gøres:
 - Opstart af hold for børn med autisme - Jægerspris Gymnastik Forening
 - Fokus på inklusion blandt foldboldtrænere i Høje Taastrup

22

MERE OM PROJEKT FÆLLES OM FRITIDEN

- Projektets metoder og aktiviteter
- Materialer til kommuner og forældre

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.

MERE OM MÅLGRUPPEN

Den primære målgruppe i projekt Fælles om Fritid 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 (6-16 år). Det kan være Andreas på 7 år, der har et synligt, fysisk handicap, idet han har muskelsvind og sidder i kørestol. Og det kan være Maja på 11 år, der har 'usynlige' særlige behov, da hun har diagnosen ADHD og lider af diabetes.

DEN BLINDE SPEJDER

Jeg er Sofie på 23 år, og jeg er født blind. Som barn var jeg grøn pigespejder. 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 selvsikkerhed og tro på egne evner.

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 i alle 12 medlemsorganisationer. Vores medlemmer er i alderen 16-36 år, og vi repræsenterer alle former for handicap, diagnoser og kroniske sygdomme.

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 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.

HVORFOR FOKUSERE PÅ INKLUSION I FORENINGEN?

Måske tænker I som forening, at I allerede er rummelige og inkluderende. Måske tænker I, at det kræver mange ressourcer at byde børn med funktionsnedsættelser og særlige behov velkomne, eller at det ikke er jeres opgave. Uanset hvad er der mange gode grunde til at arbejde målrettet med at blive en mangfoldig forening.

VÆRDIEN AF EN INKLUDERENDE FORENING:

- Et aktivt og inkluderende fritidsliv kan booste børnenes trivsel.
- Fokus på inklusion betyder også fokus på trivsel, hvilket generelt kan styrke motivationen og fastholdelsen i foreningen.
- Inklusion kan være med til at nedbryde fordomme og tabuer omkring at leve med funktionsnedsættelser og særlige behov - og gøre medlemmer af foreningen mere forstående og tolerante over for vores forskelligheder som mennesker.
- At arbejde med mangfoldighed kan give adgang til ressourcer, eksempelvis i form af bedre holdtider eller økonomisk støtte til en ekstra træner, udstyr eller andet, der er behov for. Kontakt kultur-og fritidsforvaltningen i din kommune for at høre nærmere om mulighederne.

TÆNK UD AF BOKSEN – FRA VRAGET SPILLER TIL VIGTIG FRIVILLIG

22-årige Marie er en af dem, der har oplevet, hvor meget det kan betyde, når en forening fokuserer på inklusion og tænker ud af boksen.

Marie har diagnoserne ADHD og autisme. Hun ville gerne gå til håndbold som sin søster, men det gik ikke så godt. I stedet for at Marie stoppede i håndboldklubben, foreslog de, om hun ikke ville blive som frivillig. Det har hun nu været i flere år med stor succes. Marie står bl.a. for at rense bolde, fylde drikkedunke og sidde ved dommerbordet – noget som hun trives med, og som samtidig er en stor hjælp for klubben. Hendes frivillige arbejde har bl.a. gjort, at hun har fået en masse selvtillid og ikke længere lider af social angst.

Hvis et barn eller en ung ikke passer ind i aktiviteten, så overvej om de alligevel kan være med i foreningen - måske ved at være assistent for træneren, hjælpe med praktiske ting eller noget andet, der giver mening for alle parter.

HVOR MEGET SKAL FORENINGEN VIDE OM HANDICAP?

Der findes mange holdninger til, hvor meget man skal vide som træner eller ansvarlig i en forening for at have at gøre med børn med funktionsnedsættelser og særlige behov. Nogle mener, at det kræver store pædagogiske kompetencer, mens andre mener, at disse børn ikke skal behandles anderledes end andre børn i foreningen.

Der er også delte meninger om, hvorvidt det er en fordel at kende til barnets handicap eller diagnose på forhånd. Nogle mener, at det er med til at sætte barnet i en boks og kan gøre, at barnet bliver pakket for meget ind i vat, mens andre mener, at det er rart at kende til og kunne spørge ind til barnets udfordringer og begrænsninger for at kunne tage højde for det i aktiviteten. Eksempelvis at man ved, at når Daniel på 8 år altid springer foran i køen, er det ikke fordi, at han er bevidst irriterende, men fordi han har diagnosen ADHD og derfor bl.a. har svært ved at behovsudsætte.

Der findes ingen enkle svar på ovenstående problematikker. SUMH arbejder for at udbrede grundlæggende viden om børn med funktionsnedsættelser og særlige behov i foreningslivet for at skabe større forståelse for målgruppen. Derudover at ansvarsspersoner får nogle enkle og håndgribelige metoder til at afvikle aktiviteten, så alle kan være med.

De råd og den vejledning, du får i dette katalog, kan udføres af alle, der ønsker at arbejde med inklusion og rummelighed i foreningslivet. Det kræver ikke andet end gåpåmod, villighed til at lære og en god portion tålmodighed. Det handler om at se det enkelte menneske og at være imødekommende og nysgerrig på andre.

VIDEN OM HANDICAP OG SÆRLIGE BEHOV

Handicap, diagnoser og kroniske sygdomme er et stort emnefelt, som der ikke gås i dybden med i dette katalog. Hvis du ønsker mere viden om emnet, herunder beskrivelser af specifikke handicaps, anbefaler vi SUMHs "Fællesskaber for alle"-boks, der kan findes på fællesomfritiden.dk

I de næste afsnit har vi samlet en række råd til, hvordan foreningen kan arbejde med rummelighed, på tværs af forskellige typer handicaps og udfordringer.

TIP

Undersøg om kommunen giver økonomisk tilskud til, at aktivitetsansvarlige og andre relevante personer i forening kan komme på kurser i emnet, hvis behovet er der. Se på s. 24, hvad SUMH tilbyder af kurser.

SKAB RUMMELIGHED – FOKUS PÅ TILGÆNGELIGHED

For at have en åben og rummelig forening, er det relevant at fokusere på tilgængelighed. Tilgængelighed forbindes ofte med fysisk tilgængelighed – eksempelvis at det skal være muligt for kørestolsbrugere at komme rundt i foreningen. Fysisk tilgængelighed er bestemt betydningsfuldt, men god tilgængelighed rummer mere end det. I SUMH deler vi tilgængelighed op i tre lige vigtige kategorier:



SOCIAL TILGÆNGELIGHED

Social tilgængelighed fokuserer på, om alle børn har lige mulighed for at blive en del af det sociale fællesskab i foreningen. Målet er, at alle føler sig velkomne og værdsat. For at skabe social tilgængelighed i foreningen, anbefaler vi eksempelvis:

► GØR BRUG AF SUMHS INKLUSIONSLEGE

På en legende og kreativ måde sætter inklusionslegene fokus på, hvordan alle kan blive en del af fællesskabet (se mere om inklusionslege på s. 17).

► GÅ FRA BESKUER TIL DELTAGER

Vær opmærksom på, at målgruppen ikke blot er fysisk tilstede ved aktiviteten, men at de også får mulighed for at føle sig som en del af fællesskabet og at indgå som ligeværdige deltagere frem for beskue.

► INKLUDÉR SPECIALHOLD I FÆLLESSKABET

Hvis der er specialhold i foreningen, så vær opmærksom på, at de indgår i foreningens fællesskab, såsom at de inviteres til at deltage i fælles årlige arrangementer eller får tildelt samme trøjer eller lignende som resten af foreningen.

PÆDAGOGISK TILGÆNGELIGHED

Pædagogisk tilgængelighed handler om, at alle får mulighed for at lære og udvikle sig i foreningen. Det indebærer en række overvejelser omkring, hvordan aktiviteterne forklares og gennemføres, så alle kan være med. Det kan være ganske små tiltag, der gør en stor positiv forskel. Særligt børn med kognitive udfordringer, såsom ADHD og autisme, kan have fordel af:

► KLAR STRUKTUR

At der i aktiviteten er faste programpunkter, der giver genkendelighed og tryk. Eksempelvis at man altid starter og slutter på samme måde, fx at man står i rundkreds og synger nogle bestemte sange.

► KLAR KOMMUNIKATION

At det er tydeligt, hvad børnene skal i aktiviteten, og hvorfor. Gentag gerne instrukser undervejs.

► VISUALISERING

At forklaringen af aktiviteten bliver suppleret med andet end ord, fx piktogrammer og illustrationer. Eller at det kropsligt demonstreres, hvad man skal.

► INDIVIDUELLE TILPASNINGER

At der er plads til, at ikke alle gennemfører aktiviteten på lige vilkår. Dette er også særligt relevant for børn med fysiske udfordringer. Eksempelvis kan den generelle besked være, at børnene skal svømme 20 baner, og den eller de, der har svært ved det, skal bare svømme så langt de kan i tidsrummet.

FYSISK TILGÆNGELIGHED

Det anbefales, at foreningen så vidt muligt gøres fysisk tilgængelig. Dog fuld forståelse for, at man som forening ikke har råd eller mulighed for at etablere handikaptoiletter, elevator eller lignende større tiltag. Heldigvis er der en masse mindre tiltag, man kan gøre for at forbedre den fysiske tilgængelighed – eller i hvert fald undersøge mulighederne for:

► BILLIGE OG KREATIVE LØSNINGER

Hvis der er et par trappetrin, der udelukker adgang for kørestolsbrugere, kan man overveje at anskaffe sig en rampe eller lave sin egen. Det er bare med at tænke kreativt, dog uden at gå på kompromis med sikkerheden.

► NYT LOKALE/STED

Forestil dig, at Malene på 14 år, der sidder i kørestol, ønsker at starte til drama på den lokale aftenskole, men ikke kan deltage, fordi dramalokalet ligger på første sal, og der ikke er elevator. Så kunne man undersøge mulighederne for at rykke dramaundervisningen til stueetagen, hvor Malene godt kan komme ind med sin kørestol. På den måde bliver det også lettere for andre, eksempelvis for nogle af børnenes bedste-forældre, der følger dem til drama, men har svært ved trappen til første sal pga. gangbesvær.

► HJÆLPEMIDLER

Det kan også være, at der er behov for særlige hjælpemidler for, at et barn kan gennemføre aktiviteten. Eksempelvis kan man til skydning installere lydudstyr, der muliggør, at blinde og svagtseende personer kan deltage i skydningen ved at navigere efter lydsignaler. Sådant udstyr kan man ofte søge tilskud til gennem kommunens kultur- og fritidsforvaltning.

Konkrete værktøjer og redskaber til dette kan findes på fællesomfritiden.dk.

TAG FÆLLES ANSVAR

For at inklusions-missionen i jeres forening lykkes på den lange bane, er det vigtigt, at der internt i foreningen er en fælles målsætning herom. Hvis indsatsen kun hviler på én eller få ildsjæle, bliver det hurtigt sårbart. Her er en række råd til at skabe fælles opbakning til sagen:

SKAB SYNLIGHED

Kommunikér omkring værdier og indsatser ift. at inkludere børn med funktionsnedsættelser og særlige behov. Det gælder både internt i foreningen, men også udadtil. Eksempelvis kan det indgå hvis I har en hjemmeside eller folder om jeres aktiviteter.

KLÆD RELEVANTE PERSONER PÅ

Det er vigtigt, at de aktivitetsansvarlige og andre personer, der er i berøring med børn og unge med funktionsnedsættelser og særlige behov i foreningen, føler sig klædt på til det. Måske vil nogle af dem gerne på kursus, mens andre trives med en kort introduktion eller at prøve sig frem.

FÅ EN TRIVSELSAMBASSADØR

Udnævn en eller flere personer i foreningen som trivselsambassadør, der har særligt ansvar ift. inklusion, trivsel og fastholdelse. Eksempelvis at byde nye godt velkommen, træde til hvis der er trivselsproblemer samt gøre en proaktiv indsats for at øge trivslen i foreningen.

TAG INKLUSION OG TILGÆNGELIGHED OP I BESTYRELSE OG LEDELSE

Overvej at udarbejde en handicappolitik, der beskriver foreningens værdier på området. Uanset er det en fordel, at der er opbakning på ledelsesniveau.

I kommende afsnit sætter vi fokus på rollen som trivselsambassadør og fordelene herved. Det er selvfølgelig også muligt at skabe en rummelig forening uden en særligt udpeget ansvarsperson, så længe der stadig er fokus på at byde godt velkommen, forklare foreningens spilleregler, og at der er et løbende fokus på børnenes trivsel.



SKAB INKLUSION MED EN TRIVSELSAMBASSADØR

Her er en række råd til, hvordan man i foreningen kan danne rammerne for, at en trivselsambassadør kan blive foreningens primære kontaktperson, når børn med funktionsnedsættelser og særlige behov ønsker at starte i en aktivitet. Desuden kan trivselsambassadøren spille en rolle i at byde alle nye velkomne og have fokus på generel trivsel i foreningen, så det kommer mange til gavn. Første del er henvendt til hele foreningen, mens anden del er henvendt til den eller de personer, der får rollen som trivselsambassadør.



FOR TRIVSELSAMBASSADØRER

*Du er ny trivselsambassadør
i din forening – hvad gør du nu?*

► **ORIENTER DIG MED FORENINGENS
LEDELSE OG AKTIVITETSANSVARLIGE**
Hvor er der brug for hjælp, og hvad kan du gøre?

► **ALLE I FORENINGEN SKAL KENDE DIN
ROLLE, OG HVORDAN DU KONTAKTES**
Dermed kan andre i foreningen henvise til dig, såfremt et barn med særlige behov ønsker at starte i foreningen, eller der er behov for pædagogisk assistance på anden vis.

Hvad kan du med fordel gøre, hvis ressourcerne er til det?

► **ETABLER KONTAKT TIL KOMMUNEN**
Eksempelvis til handicapområdet og/eller kultur- og fritidsområdet, så de ved, at de kan henvise til dig, hvis de er i kontakt med relevante familier. Desuden kan der være mulighed for at hente sparring her samt økonomisk støtte til kurser, hjælpemidler, mv.

► **ETABLER KONTAKT TIL OMRÅDETS
SKOLER OG SPECIALSKOLER**
Informer om at jeres forening har mulighed for at rumme børn med funktionsnedsættelser og særlige behov. Igen kan der også være god sparring at hente, og det kan skabe øget synlighed af jeres forening, også med henblik på rekruttering af frivillige.

► **GØR BRUG AF SUMHS INKLUSIONSLEGE**
For at sætte fokus på, hvordan alle kan komme med i foreningens fællesskab (se nærmere i følgende afsnit).

INKLUSIONSLEGE

Inklusionslegene er udviklet af SUMH og bliver især anvendt i foreninger og på skoler. Inklusionslege er forskellige øvelser og lege, der fokuserer på at skabe forståelse og refleksion blandt både børn med og uden særlige behov. Øvelserne kan udvide perspektiverne hos både børn og voksne, hvad angår handicap, diagnoser og særlige behov. Det er med til at sætte fokus på, hvordan alle kan blive en del af fællesskabet, og hvad den enkelte kan gøre for at få det til at ske.



Eksempler på inklusionslege:

► SANDT ELLER FALSK

Her skal børnene tage stilling til en række udsagn, eksempelvis: "Børn med handicap vil helst gå til fritidsaktiviteter med andre børn, der har handicap?" ved at stille sig ved et SANDT eller FALSK skilt. Der tages en snak ud fra, hvad børnene mener – både for og imod.

► STAFET

Her kan nogle eller alle af børnene på skift prøve at have handicap, fx i form af bind for øjnene eller at få bundet benene sammen. Øvelsen går ud på, at børnene i hold skal hjælpe hinanden igennem en hjemmelavet forhindringsbane. Det kobles op på en snak om, hvor vigtigt det er i livet at hjælpe hinanden, og hvordan man kan konkret kan gøre det.

► TALLEG

Her skal børnene stille sig på rækker i kronologisk rækkefølge, fx ud fra hvilket husnummer de bor i – uden at tale sammen. Bagefter tager man en snak om, hvor vigtigt det er, at alle inddrages for at opnå det bedst mulige resultat, og hvordan man kan hjælpe hinanden. Desuden taler man med børnene om, hvordan det føles at være stum, og hvordan man så kan kommunikere.

Inklusionslegene kan findes på fællesomfritiden.dk. De kan med fordel laves ved, at en eller flere af SUMHs unge frivillige, som selv har handicap, kommer og står for at lave øvelserne samt fortæller deres egen historie om at leve med handicap og svarer på spørgsmål. Kontakt SUMH for nærmere information om mulighederne.

SPECIALHOLD ELLER ALMENT HOLD?

Det er relevant at overveje, om børn med funktionsnedsættelser vil have glæde af at blive inkluderet på et alment hold, eller om den rigtige løsning er et specialhold. Det korte svar er, at der ikke er noget rigtigt svar, og at overvejelsen altid må tages i den enkelte forening omkring det enkelte barn.

Nogle børn, især hvis de har kognitive udfordringer såsom autisme, vil kun have mulighed for at gå til fritidsaktiviteter, hvis der tages særlige hensyn – eksempelvis få antal deltagere på holdet, særligt tilrettelagt program og flere ansvarspersoner end normalt. Her er specialhold derfor en oplagt løsning. Nogle af børnene på et specialhold kan måske med tiden indsluses på almene hold, så vær opmærksom på denne mulighed.

Andre børn, der har funktionsnedsættelser og særlige behov, vil fokusere på at være så meget som muligt som deres jævnaldrende og kan have gavn af at være på et alment hold. Det kan også være, at deres handicap slet ikke kræver særlige hensyn i aktiviteten – eksempelvis kan det være lige meget, om man er gangbesværet eller ej, når man spiller skak. Det er vigtigt at være opmærksom på, at det ikke nødvendigvis betyder, at man skal være på et specialhold, når man har et handicap. Hvis I som forening har eller overvejer at oprette specialhold, kan I lade jer inspirere af følgende eksempler på, hvordan Jægerspris Gymnastik Forening og en række fodboldklubber i Høje-Taastrup griber det an.

SPECIALHOLD KAN OPFYLDE ØNSKER OM NORMALITET

Jeg er Mads på 25 år, og jeg er født med rygmarvsbrok. Det påvirker mig fysisk ved, at jeg bl.a. har svært ved at gå. Som barn og ung har jeg altid været aktiv i fritiden. Jeg har fået 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.

SPECIALHOLD - SÅDAN KAN DET GØRES

OPSTART AF HOLD FOR BØRN MED AUTISME – JÆGERSPRIS GYMNASTIK FORENING

Som følge af et Fælles om Fritiden kursus samt in-sisterende forældre, har Jægerspris Gymnastik Forening startet et gymnastikhold for børn med autisme. Holdet rummer pt. 4-6 børn fra fem til otte år, der har det til fælles, at de ikke har mulighed for at gå på almene gymnastikhold på grund af deres handicap. Eksempelvis har flere af dem svært ved at håndtere larm og mange mennesker.

Nathalie, forhenværende træner for holdet for børn med autisme i Jægerspris Gymnastik Forening:

- Spring ud i det og tro på det!
- Sæt dig ind i målgruppen – læs om emnet og spørg forældrene.
- Acceptér at du/I ikke ved alt på forhånd – man lærer meget med tiden.
- Det er okay, man prøver noget, der viser sig ikke at fungere – så må man være omstillingsparat og tilpasse tingene undervejs.
- Gå helhjertet ind i det! Målgruppen har brug for, at man er 100 % på og tilstedeværende i træningen.
- Involver forældrene. De kender deres barn bedst og kan hjælpe dig med at få den viden du skal bruge.
- Ros og anerkend børnene - og skub negativiteten væk.

Når børn og voksne hver mandag mødes til træning i gymnastikhallen, er rammerne klare, programmet stort set altid det samme, og der bruges god tid på at forklare øvelserne, bl.a. via piktogrammer. Forældrene deltager altid og kan give en hjælpende hånd efter behov. Holdet giver både børn, trænere og forældre et afbræk i dagligdagen, og selvom det til tider er hårdt, går alle for det meste hjem med et smil på læben. Herunder en række råd fra gymnastikforeningen til, hvad der virker og ikke gør, når man vil starte et hold tilpasset børn med særlige behov:

Lene, formand i Jægerspris Gymnastik Forening:

- Vær ihærdig og sats på, at det kan lykkes.
- Tag kontakt til foreninger, der har erfaring med at etablere specialhold og brug dem som sparringspartner. Det kan fungere bedre end eksempelvis kun at læse om det.
- Søg støtte hvor du kan! Her er forældrene vigtige. Husk at de har stor interesse i at projektet lykkes. Andre steder at søge støtte kunne være kommunen eller en lokal specialskole.
- Få flere i foreningen engageret i holdet, så det ikke står og falder med én person.



FOKUS PÅ INKLUSION BLANDT FODBOLDTRÆNERE I HØJE TAASTRUP

I projekt Fælles om Fritiden er en gruppe unge pige-trænere i Høje-Taastrup Kommune blevet undervist i, hvordan de kan arbejde med inklusion som fodbold-trænere. En workshopdag, der har gjort stort indtryk på pigerne. De unge trænere fik viden om handicap, bl.a. ADHD og autisme, og gennem en række øvelser fik vi en dialog om, hvordan de kan tilpasse træningen, så børn med særlige behov kan indgå.

”Vi har lært, at børn er forskellige, og hvordan vi kan få forskellige typer børn med i klubben. Nu ved vi også bedre, hvorfor nogle børn med handicap gør, som de gør, og hvordan vi kan hjælpe dem”.

LAURA & CECILIE, FLØNG HEDEHUSENE FODBOLD

Der var deltagere fra tre fodboldklubber, heriblandt Fløng Hedehusene Fodbold, hvor den ansvarlige for pigetrænerne, Heidi Hansen, også var med. Fælles om Fritiden kurset har inspireret Heidi og en øvrig deltager fra Høje Taastrup IF til at starte et fodboldhold for børn med funktionsnedsættelser og særlige behov. De har ingen erfaring med målgruppen, men de har virkelig fået lyst til at gøre en positiv forskel for dem. Heidi og hendes samarbejdspartner har besluttet at give det to år at få holdet til at fungere, og at det er okay, at der kommer få børn med ad gangen. Forhåbentligt får de succes med deres gode initiativ.

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 fritidsguides, 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. Fritidsluppen kan findes på fællesomfritiden.dk

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 en række specialhold. 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. Et udvalg af værktøjerne er præsenteret i dette katalog, og på s. 24 er der mere information om, hvad SUMH tilbyder af kurser.

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.

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. Læs mere om inklusionslege på s. 17.

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 KOMMUNER OG FORÆLDRE

Udover dette inspirationskatalog har SUMH på baggrund af projekt Fælles om Fritiden yderligere produceret et katalog målrettet forældre til 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

**Allerød, Dragør, Fredensborg, Frederikssund, Furesø, Gentofte, Høje Taastrup Rudersdal, Slagelse.*

KONTAKT SUMH

SUMH har stor erfaring med kurser og supervision om handicap og inklusion for foreninger.

Eksempler på temaer:

- ▶ At rumme børn og unge med handicap – mulighed for fokus på udvalgte typer handicap
- ▶ Inklusionslege: Skab fællesskab og forståelse på tværs af børn med og uden handicap
- ▶ Kommunikation med forældre til børn med handicap

Vi kan også tilbyde sparring og konsulentytelser ved større opgaver inden for:

- ▶ Tilgængelighedstjek
- ▶ Rekruttering og fastholdelse af unge frivillige med handicap
- ▶ Udarbejdelse af handicappolitikker og strategier

Du er altid velkommen til at kontakte os med forespørgsler. Vi har et bredt spektrum og kan lave en skræddersyet løsning til netop jeres behov.

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
Ung Med Handicap