

GUIDE

TIL FRILUFTSFÆLLESSKABER FOR UNGE MED HANDICAP

Inspirationskatalog til foreninger og social-
og/eller specialpædagogiske tilbud



*"Det er simpelthen
så dejligt. Og det kan
være, man får nogle
nye venner og nogle
udfordringer, ligesom
jeg gjorde."*

- Ung kvinde om at gå til spejder

Guide til friluftsfællesskaber for unge med handicap

1. udgave, 2025

Tekst: Als Research, Sammenslutningen af Unge med Handicap og Videnscenter om handicap

Layout: 4PLUS4

Kontakt: sumh@sumh.dk

Inspirationskataloget er udviklet med støtte fra Kulturministeriet og Friluftsrådet



INDHOLD

- **6** Indledning
- **8** Hvorfor er fritiden så vigtig?
- **12** Guide til friluftsfællesskab
- **14** Kom i gang: Trin for trin
- **21** anbefalinger
- **33** Hvad kan friluftsfællesskaber?
- **37** Fokus på tilgængelighed
- **40** Referencer

Cases

- **26** Frisk luft og naturoplevelser
- **29** Fællesskab og nye oplevelser ved vandet

Værktøjskasse



- **41** Tjekliste til opstartsmøde
- **43** Skabelon til dagsorden
- **44** Skabelon til mødereferat
- **45** Skabelon til samarbejdsaftale
- **47** Guide til evalueringsmøde
- **52** Kontaktliste



INDLEDNING

Inspirationskataloget er en praktisk guide til, hvordan du sammen med andre kan starte et fritids- eller friluftsfællesskab for unge med handicap – og hvorfor det giver mening at gøre det.

Et friluftsfællesskab er et lokalt samarbejde mellem en fritids- eller friluftsforening og et eller flere social- og/eller specialpædagogiske tilbud, der tilbyder fritidsaktiviteter for unge med fysiske, psykiske, kognitive og/eller sensoriske handicap.

Kataloget henvender sig til dig, der er frivillig i en fritids- eller friluftsforening og dig, der arbejder på et social- og/eller specialpædagogisk tilbud som fx et botilbud eller en Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse (STU). Med guiden i hånden er du godt klædt på til at tage det første skridt mod at starte et friluftsfællesskab for unge med handicap.

Kataloget bygger på knowhow og erfaringer fra ni friluftsfællesskaber. I perioden 2020-2025 har over 160 unge i alderen 16-35 år deltaget i et friluftsfællesskab, hvor de har prøvet kræfter med fritidsaktiviteter som fodbold, vandsport, spejder og mountainbike.

God læsning og god arbejdslyst!

Sammenslutningen af Unge med Handicap



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, de ønsker. [Læs mere på sumh.dk](https://sumh.dk)

Læsevejledning

Du kan bruge inspirationskataloget som en samlet guide eller som et opslagsværk, hvor du løbende kan finde inspiration, anbefalinger og værktøjer. Inspirationskataloget er inddelt i følgende kapitler:

Hvorfor er fritiden så vigtig?

Her får du viden om betydningen af, at unge med handicap har et aktivt fritidsliv, og hvorfor aktiviteter i det fri er en god ramme for fællesskaber.

Guide til friluftsfællesskab

Her får du en introduktion til, hvad et friluftsfællesskab er, og hvordan de kan organiseres.

Kom i gang: trin for trin

Her får du en guide til, hvordan du trin for trin kommer i gang med et friluftsfællesskab.

Anbefalinger

Her får du anbefalinger til, hvad der er vigtigt at tage højde for, når du starter et friluftsfællesskab.

Frisk luft og naturoplevelser & Fællesskab og nye oplevelser ved vandet

Her bliver du præsenteret for friluftsfællesskaber i Herning og Stilling, der gør en forskel.

Hvad kan friluftsfællesskaber?

Her får du et indblik i, hvad de unge, frivillige og fagpersonale oplever at få ud af at deltage i et friluftsfællesskab.

Fokus på tilgængelighed

Her får du råd til, hvordan du sikrer god fysisk, social og pædagogisk tilgængelighed.

Værktøjskasse

Her får du værktøjer, der kan understøtte opstart af et friluftsfællesskab. Værktøjsskassen kan let printes ud, så du kan bruge den i praksis.



Find mere inspiration og viden om friluftsfællesskaber hos SUMH på sumh.dk/friluftsfaellesskab

HVORFOR ER FRITIDEN SÅ VIGTIG?

Af Videnscenter om handicap

Fritiden er den tid, vi selv bestemmer over. Dette gør sig også gældende for unge med handicap, der er tilknyttet et social- og/eller specialpædagogisk tilbud. For unge, der bor på botilbud, ser fritiden anderledes ud end for unge med handicap, der bor hjemme eller i egen bolig. Fælles for alle er, at fritiden er særlig. Fritiden er ikke forbundet med et *skal* på samme måde som fx uddannelse, arbejde og rehabilitering. I fritiden har vi alle i forskellig grad mulighed for at afprøve eller dyrke interesser og herigennem udvikle os personligt og socialt.

Der er tre elementer, som skal være til stede, for at en aktivitet i denne sammenhæng kan defineres som fritidsaktiviteter:

- › Man skal tage aktivt del i aktiviteten som udøvende. Deltagelse som tilskuer til en koncert eller en fodboldkamp kan derfor ikke i denne sammenhæng defineres som en fritidsaktivitet.
- › Fritidsaktiviteten kan være et organiseret tilbud, fx i en fodboldklub eller en spejderforening, men det kan også være en selvorganiseret aktivitet, man tager initiativ til alene eller i en gruppe.
- › Deltagelse i aktiviteten skal foregå over en længere kontinuerlig periode. Det vil sige, at deltagelse i camps eller enkeltstående begivenheder ikke kan betegnes som en fritidsaktivitet¹.

I det positive møde med andre omkring en fritidsaktivitet er der gode muligheder for, at den enkelte unge opdager og udvikler sine potentialer. Et aktivt liv med deltagelse i et fritidsfællesskab er, set i dette lys, en del af svaret på det gode liv². Det gælder naturligvis for alle mennesker - også unge med fysiske, psykiske, kognitive og/eller sensoriske handicap.

¹ Andersen, 2022

² Ibid.

Betydningen af et aktivt fritidsliv

Både danske og internationale undersøgelser viser, at børn, unge og voksne med handicap i mindre grad deltager i fritidsaktiviteter sammenlignet med mennesker uden handicap. Den lavere deltagelse er bemærkelsesværdig og står i kontrast til studier, som viser, at mennesker med handicap sætter pris på de samme aktiviteter som mennesker uden handicap, og at der derfor ikke er tale om manglende motivation³. Samtidig peger forskningen på, at deltagelse i fritidsaktiviteter er betydningsfuldt – både i et personligt og socialt perspektiv.

På det personlige plan betyder et aktivt fritidsliv bl.a. muligheden for at opleve glæde, frihed, mestring, succes, øget sundhed og øget livskvalitet. Det spiller også en positiv rolle i dannelsen, både identitetsdannelsen, fx "jeg er én, der er glad for naturen", og i udviklingen af nye færdigheder og potentialer⁴.

På det sociale plan handler det særligt om den positive betydning af at forme venskaber og oplevelsen af at høre til og at blive set og anerkendt. Samtidig handler det også om udviklingen af nye sociale færdigheder som kommunikation og det at omgås andre og indgå i et fællesskab⁵.

De positive effekter af den unges deltagelse i fritidsaktiviteter på det personlige og sociale niveau forudsætter:

- › at den unge bliver mødt med engagement, nærvær, fleksibilitet, rummelighed, troen på succes og autenticitet af foreningens frivillige og de øvrige deltagere til aktiviteten
- › at den unges motivation imødekommes
- › at aktiviteterne og omgivelserne tilpasses de unges forudsætninger, og der indtænkes både fysisk, pædagogisk og social tilgængelighed.

Når det modsatte er tilfældet, vil det oftest være hæmmende for deltagelsen⁶. Hvad angår unge i social- og/eller specialpædagogiske tilbud vil deres muligheder for at deltage i fritidsaktiviteter dog ofte være påvirket af udefrakommende faktorer som fx de pædagogiske ressourcer på botilbuddet til at ledsage og understøtte de unge.

3 Ibid.

4 Ibid.

5 Ibid.

6 Ibid.



Aktiviteter i det fri

De fleste mærker nok intuitivt på krop og sjæl, at naturen og det at bruge tid udendørs kan noget særligt. Mange vil kunne genkende, at de ofte har det bedre, når de har været udenfor i det fri, men hvad er det ved naturen, der er så sundt for os alle sammen? Og hvorfor danner naturen en god ramme om fritidsfællesskaber for unge med handicap? Forskning peger på, at ophold og aktiviteter i naturen spiller positivt ind på vores mentale, sociale og fysiske sundhed⁷. I en pædagogisk sammenhæng peges også på, at ophold og aktiviteter i naturen kan bidrage til deltagernes selvudvikling og dannelsen af et robust og modent selv, og at frilftsaktiviteter ofte sætter kroppen i centrum og dermed sætter hele mennesket i spil⁸.

⁷ Høegmark et al. 2020; Jessen et al. 2023; Friluftsrådet 2013; Kaplan, S. 1995; Mygind et al. 2018; Sørensen, N.U. 2021; Wengel, T. 2020

⁸ Handicapidrættens Videnscenter 2011

I naturen fjernes mange af de barrierer, som ofte findes i traditionelle sociale miljøer, og naturen giver plads til leg, bevægelse og samarbejde på tværs af forskellige forudsætninger. Aktiviteter som vandreture, bålhygge og andre sansestimulerende oplevelser giver anledning til at samarbejde og til at skabe relationer, som styrker fællesskabsfølelsen. Mens vi samler brænde til det fælles bål, bliver vi afledt af lyden af en spættes hakken eller en sommerfugl, der flyver forbi. Den slags oplevelser udgør et fælles tredje, som vi kan nyde sammen. Det stimulerer en følelse af forbundethed - at man er en del af noget større, som binder os sammen.

Ophold i naturen har ofte også et ustyrligt element. Fordi naturen er levende, kan alt ikke planlægges på forhånd, og løsninger må improviseres. Hvis det regner, bliver vi våde og kolde, og hvad gør vi så? Den slags oplevelser bidrager til en følelse af, at vi alle er i samme båd og styrker sammenholdet, når udfordringerne overvindes. For den enkelte bliver det også en mulighed for at opbygge selvtillid og livsmod gennem mestring af nye udfordringer. Disse potentialer gør sig også gældende for unge med handicap, som oplever, at udeaktiviteter har en positiv indvirkning på både deres fysiske og psykiske form og velvære.

Desværre er der også en række barrierer for, at unge med handicap kan få adgang til og glæde af naturen. Naturen er nemlig ikke et vidundermiddel og gør det ikke alene. For at naturens potentiale som ramme om fællesskab for unge med handicap kan indfries, forudsætter det bl.a., at de fysiske rammer er tilgængelige, og der er tænkt over adgangsforholdene i naturen – fx at der er muligheder for at sidde ned, et jævnt underlag, handicaptoiletter m.m. Derudover er det afgørende, at de frivillige, der møder de unge i friluftsfællesskaberne, er klædt på til at lave inkluderende natur- og frilftsaktiviteter og formår at tilpasse aktiviteterne til gruppen, men med øje for den enkelte.

Afslutningsvis kan det for mange unge være altafgørende, at det praktiske omkring at skulle ud, fx ledsagelse, hjælpemidler og transport, ikke bliver en barriere for at komme ud i naturen eller for muligheden for at få et aktivt fritidsliv. Engagement og initiativ fra fritidsforeninger, social- og/eller specialpædagogiske tilbud samt kommunen kan derfor være et sted at starte, så flere unge med handicap får et aktivt fritidsliv og muligheden for at deltage i aktiviteter i det fri.

GUIDE TIL FRILUFTSFÆLLESSKAB

Et friluftsfællesskab er et lokalt samarbejde mellem en fritidsforening og et eller flere botilbud eller STU-skoler, der tilbyder friluftsf- og fritidsaktiviteter for unge med fysiske, psykiske, kognitive og/eller sensoriske handicap.

Aktiviteterne i friluftsfællesskabet kan være alt fra fodbold over vandsport og spejder til mountainbike. Det vigtigste er, at der er opbakning til friluftsfællesskabet hos de unge, de frivillige og botilbud/STU.



I et friluftsfællesskab skabes nye sociale relationer og et øget ressourcesyn hos de unge selv og hos fagpersonale, pårørende og de frivillige i foreningerne.

At starte et friluftsfællesskab kræver, at de frivillige og botilbud eller STU har lyst til at lave og deltage i fritidsaktiviteter for og sammen med de unge. Det kræver altså ikke særlige kompetencer eller erfaring som frivillig eller fagpersonale at starte et friluftsfællesskab.

De frivillige i foreningen bidrager til friluftsfællesskabet med deres kompetencer og planlægger program og afholder aktiviteter for og sammen med de unge. Fagpersonalet på botilbud eller STU støtter de unge før og undervejs i aktiviteterne. De sparrer også med de frivillige om tilpasning af aktiviteter og de unges deltagelsesforudsætninger. På den måde supplerer de frivillige og fagpersonalet hinanden i friluftsfællesskabet.

Friluftsfællesskaber er forskellige i forhold til program og aktiviteter, de unges deltagelsesforudsætninger og mødefrekvens. Der er med andre ord ikke én opskrift på *det gode friluftsfællesskab*. Derfor skal forening og botilbud eller STU sammen finde ud af, hvad friluftsfællesskabet er og kan.

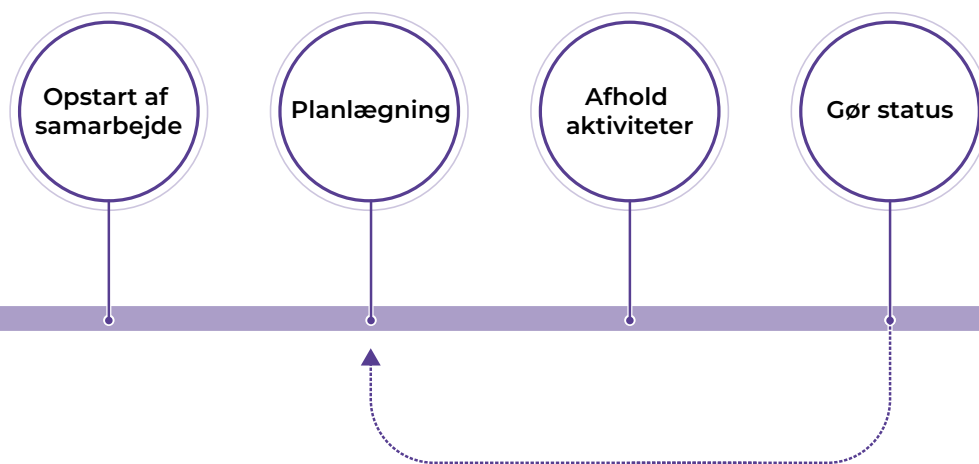
Det kan både være en frivillig i en forening, fagpersonale på et botilbud/STU eller en medarbejder i en kommune, der tager initiativ til opstart af et friluftsfællesskab.



"Uanset hvad vi laver, så er de unge altid glade og positive. Så jeg kan kun anbefale til alle andre at komme i gang, hvis der er nogen, der får muligheden for det."

- Frivillig

KOM I GANG: TRIN FOR TRIN



Alle friluftsfællesskaber er forskellige, og hvad der virker godt ét sted, virker ikke nødvendigvis lige så godt et andet. Tilpas guiden, så den passer til jeres kommende friluftsfællesskab.

Opstart af samarbejde

Det første skridt på vejen er at afklare, hvilke samarbejdspartnere der skal indgå i friluftsfællesskabet.

Er I en fritidsforening, der gerne vil starte et friluftsfællesskab, kan I undersøge, hvilke botilbud/STU-skoler der er i jeres lokalområde, som kunne være relevante samarbejdspartnere.

Hvis I er et botilbud eller en STU, kan I undersøge, hvad der findes af fritids- og friluftsforeninger i lokalområdet, som udbyder aktiviteter, der interesserer de unge.



Du kan kontakte relevante medarbejdere på social- og handicapområdet eller kultur- og fritidsområdet i de omkringliggende kommuner for at få information og sparring om, hvilke botilbud eller foreninger det kan være relevant at række ud til.

Et godt match mellem fritidsforening, botilbud/STU og de unge er vigtigt i et friluftsfællesskab. Det handler fx om typen af aktiviteter, mødetidspunkt, de unges interesser og deltagelsesforudsætninger, og hvor nemt det er at komme til/fra friluftsfællesskabet. For at sikre et godt match kan det være en god idé at afklare nogle vigtige punkter.



Som fritidsforening kan I overveje følgende:

- › Hvilke aktiviteter vil I lave i fritidsfællesskabet, og hvordan kan aktiviteterne eventuelt tilpasses til forskellige fysiske, psykiske, kognitive og/eller sensoriske handicap?
- › Hvornår og hvor ofte kan I afholde aktiviteter?
Det har betydning for, om et samarbejde er muligt med en STU, hvor aktiviteter primært kan foregå som en del af undervisningen på hverdage i dagtimerne, eller et botilbud, der ofte foretrækker weekendaktiviteter, da de unge typisk er trætte i hverdagene efter fx arbejde eller uddannelse.
- › Hvor bred er opbakningen til fritidsfællesskabet i foreningen?
Det kan være en fordel at starte holdet på baggrund af en fælles beslutning i foreningen, så ejerskab og engagement hviler på flere skuldre.

Som STU eller botilbud kan I overveje følgende:

- › Hvilke aktiviteter er der bred opbakning til hos de unge?
- › Hvor mange unge skal deltage, før der kan afsættes ressourcer til fx koordinering og at følge de unge til aktiviteter i friluftsfællesskabet?
- › Skal flere botilbud/STU-skoler være en del af fællesskabet?
Det kan være en fordel, hvis I er et mindre botilbud eller STU med for få unge til at starte et friluftsfællesskab.
- › Hvornår og hvor ofte kan de unge deltage i aktiviteter?



Flere friluftsfællesskaber udspringer af et samarbejde mellem et eller flere social- og/eller specialpædagogiske tilbud og en lokal spejdergruppe. Er du spejder, eller arbejder du på et botilbud eller en STU og vil starte et friluftsfællesskab, er der mange gode erfaringer at hente. Tag kontakt til fx KFUM-Spejderne eller en anden spejderorganisations udviklingskonsulent for at høre, hvilke muligheder der er lokalt.

Tid og ressourcer

Inden I starter et friluftsfællesskab op, er det godt på forhånd at afklare, hvilke ressourcer der er brug for, og om de er til stede. Er der fx frivillige i foreningen til at lave program og afholde aktiviteter? Og er der opbakning fra botilbud eller STU til at stå for transport til/fra aktiviteten samt sikre, at fagpersonale er til stede og støtter de unge, der har behov for det, i friluftsfællesskabet?

I kan forvente, at der løbende skal afsættes tid hos både forening og botilbud eller STU til at koordinere fx program, aktiviteter og tilmeldinger.

Forventningsafstemning og opstartsmøde

For at sikre en god opstart i fællesskabet er det vigtigt, at I forventningsafstemmer, hvad jeres friluftsfællesskab er og kan, samt hvem der er tovholdere, og hvem der gør hvad.

Et opstartsmøde mellem forening og botilbud eller STU kan være en god måde at sikre en god forventningsafstemning og ansvarsfordeling.

Til opstartsmødet kan I få alle de praktiske detaljer på plads. Det kan fx være mødefrekvens og tidspunkt samt rolle- og ansvarsfordeling både før og under aktiviteterne.

Opstartsmødet er også en god mulighed for, at I lærer hinanden at kende. Det kan fx være, at de frivillige får mere viden om de unge og deres deltagelsesforudsætninger og får sparring om, hvordan de kan tilpasse aktiviteter og lave et godt program i friluftsfællesskabet. Det pædagogiske personale kan samtidig blive introduceret til foreningen og de aktiviteter, som foreningen laver, så de er klædt på til at introducere de unge til friluftsfællesskabet.

**Tjekliste til opstartsmøde**

Brug tjeklisten som udgangspunkt, når I holder opstartsmøde for at sikre en god forventningsafstemning. Tjeklisten indeholder spørgsmål og punkter om bl.a. rammer for fællesskabet, tid og sted samt ansvarsfordeling. Find tjeklisten på **side 41**.

Samarbejdsaftale

Udarbejd en samarbejdsaftale, når I holder opstartsmøde. Samarbejdsaftalen kan indeholde rammer for friluftsfællesskabet og ansvarsfordeling. Find skabelon til samarbejdsaftale på **side 45**.

Kontaktliste

Lav en kontaktliste. Det sikrer, at alle ved, hvem de skal kontakte og hvordan, hvis der sker ændringer i programmet, eller et møde i fællesskabet skal rykkes. Find skabelon til kontaktliste på **side 52**.

Planlægning

Fritids- eller friluftsforeningen planlægger aktiviteter og program for friluftsfællesskabet. Hvis der er behov for sparring i forhold til tilpasning af aktiviteter, kan det pædagogiske personale bidrage med viden om de unges forudsætninger og behov.

I kan med fordel planlægge program og aktiviteter for fx et halvt år ad gangen. Så sikrer I, at alle parter kan tilrettelægge og planlægge i god tid. Det giver også de unge mulighed for at forberede sig, ligesom eventuelle beskrivelser eller billeder af aktiviteterne kan styrke deres motivation for at deltage.

Erfaringer fra flere friluftsfællesskaber viser, at en mødefrekvens på én til to gange om måneden er passende. Der kan altid suppleres med en ekstra mødegang, hvis muligheden byder sig, og motivationen er der.



Det er en fordel at planlægge program og aktiviteter i god tid, men det er også vigtigt at være fleksibel. Det gælder både, når I er i gang med en aktivitet, der fx skal justeres i forhold til de unges forudsætninger, men også hvis en mødegang skal rykkes eller aflyses af den ene eller anden grund.

Engager de unge i fællesskabet

Det kan I fx gøre ved at klæde fagpersonalet på til at tale med de unge om aktiviteterne og friluftsfællesskabet. I kan lave informationssedler om fællesskabet, der kan understøtte samtalen om aktiviteterne og friluftsfællesskabet. De frivillige kan også komme ud på botilbud eller STU og fortælle de unge og fagpersonalet om aktiviteterne, og hvad friluftsfællesskabet går ud på.

Afhold aktiviteter

Når I har lavet et program, så er I klar til at mødes i friluftsfællesskabet. De frivillige fra foreningen står for at forberede aktiviteter, fx indkøb af materialer, og for at afholde aktiviteter for og sammen med de unge. Fagpersonalet følger de unge til friluftsfællesskabet og støtter de unge undervejs i det omfang, der er behov for det.

Gør status

Når I er i gang med fællesskabet, så gør løbende status i forhold til, om der er behov for justeringer i fællesskabets organisering, kommunikation, program eller aktiviteter. At gøre status kan også være en god måde at sikre, at alt går godt i friluftsfællesskabet.

I kan allerede ved opstartsmødet aftale, hvornår og hvordan I løbende gør status. Det kan være et onlinemøde eller en telefonsamtale mellem tovholderne. Det kan også være, at der er behov for, at I mødes til et statusmøde. I kan med fordel også bruge et statusmøde til at samle op på erfaringer og sparre om fællesskabet.

Når fællesskabet har afholdt aktiviteter i fx seks måneder, kan I holde et evalueringsmøde. Til evalueringsmødet gennemgår I, hvad der har fungeret godt og mindre godt. Tal om, hvad der eventuelt skal justeres og planlæg næste periode i friluftsfællesskabet. Evalueringsmøderne kan gentages efter behov.



Skabelon til statusmøde

Lav en dagsorden og mødereferat, når I holder statusmøde. Det sikrer, at I kommer hele vejen rundt og efterfølgende har et referat med handlingspunkter, som I kan arbejde ud fra i fællesskabet. Find skabelon til dagsorden og referat på **side 43-44**.

Guide til evalueringsmøde

Når I skal evaluere friluftsfællesskabet, kan I bruge guide til evalueringsmøde. Den sikrer, at I kommer hele vejen rundt om fællesskabet, og at I efter mødet har en fremadrettet handlingsplan. Find guide til evalueringsmøde på **side 47**.

ANBEFALINGER

Anbefalingerne omfatter blandt andet opstart, organisering og fællesskab. Der er også anbefalinger, der retter sig særligt til hhv. fritidsforeninger og botilbud/STU.

Udpeg tovholdere

Udpeg en tovholder fra fritids- eller friluftsforeningen og en fra hvert botilbud/STU. Tovholderne koordinerer fx program og tilmeldinger, og det er dem, der har ansvaret for, at der ikke er opgaver eller information, som falder mellem to stole. Det kan fx være justeringer i fællesskabet eller ændringer i programmet.

Tovholderne er ikke nødvendigvis de samme som de frivillige, der planlægger aktiviteterne i fællesskabet eller det pædagogiske personale, der støtter de unge undervejs i aktiviteterne.

Skab balance mellem kontinuitet og fleksibilitet

Gennemgående pædagogisk personale og frivillige skaber tryghed for de unge. Det kan dog blive sårbart, hvis fællesskabet hviler på få hænder. Derfor kan I med fordel inddrage flere frivillige og pædagogisk personale i friluftsfællesskabet.

Nogle fællesskaber har gode erfaringer med at have én gennemgående frivillig og én gennemgående pædagog i friluftsfællesskabet, mens øvrige frivillige og pædagogisk personale har varieret. Det sikrer, at andre frivillige og pædagogisk personale i friluftsfællesskabet kan træde til ved sygdom eller frafald.

Overvej prøveperiode og medlemskab til de unge

Inden I starter friluftsfællesskabet op, er det en god idé at sætte rammer for, hvordan de unge melder sig ind i foreningen og betaler kontingent og dermed bliver en del af friluftsfællesskabet.

Det kan være en god idé at give de unge mulighed for at deltage et par gange, inden de skal melde sig ind. Det giver dem mulighed for at finde ud af, om det er noget for dem. I nogle tilfælde kan der være mulighed for kontingentnedsættelse til den unge. Undersøg, hvad der er af muligheder hos foreningen eller i kommunen.

Et alternativ til at de unge melder sig ind i foreningen kan være, at botilbud eller STU kan få et medlemskab i foreningen. Dette er dog ikke en mulighed i alle foreninger.

Overvej hvor friluftsfællesskabets skal mødes første gang

Flere fællesskaber har god erfaring med at afholde første aktivitet i fællesskabet et sted, som de unge kender. Det kan fx være på STU, botilbud eller et andet sted, som de unge er trygge ved. Det vil dog ikke være muligt i alle fællesskaber, hvis aktiviteterne fx kræver særligt udstyr. Forhold jer gerne til, om der er et behov, og om det vil fungere i jeres friluftsfællesskab.

Skab tilhørsforhold til friluftsfællesskabet

Brug fodboldtrøjer, spejdertørklæde, mærker og andre markører til at give de unge et særligt tilhørsforhold til friluftsfællesskabet. Markørerne bidrager også til at vække nysgerrighed og øge interessen blandt de andre unge på STU eller botilbuddet. Afklar i den forbindelse, hvem der står for det praktiske, fx indkøb af markører.

Anerkend og styrk hinandens kompetencer

Fritidsforeningerne er eksperter i at planlægge og afholde aktiviteter, mens det pædagogiske personale kender de unge og deres deltagelsesforudsætninger. Friluftsfællesskabet giver mulighed for samarbejde og læring på tværs af forening og botilbud/STU.

Styrk fællesskabet og hinanden gennem dialog og løbende sparring undervejs i aktiviteterne eller til status- og evalueringsmøder.

Særligt til fritids- og friluftsföreninger

Inviter friluftsfællesskabet ind i foreningen

Inviter friluftsfællesskabet til at deltage i fx arbejdsdage eller andre fællesaktiviteter i foreningen. Deltagelse i forskellige arrangementer fremmer møder på tværs, skaber nye relationer blandt de unge og giver indsigt i og forståelse for hinandens forskellighed.

Tilpas aktiviteter

Planlæg aktiviteter, der kan justeres og tilpasses, så de matcher de unges deltagelsesforudsætninger. Det kan være en god idé at planlægge en eller flere alternative aktiviteter, indtil I kender de unge og deres deltagelsesforudsætninger.

Vær nysgerrig og skab relationer til de unge

Det er vigtigt at danne relationer til de unge, så I ved, hvem de unge er og kender deres behov og forudsætninger. Vær derfor åben og nysgerrig, og spørg ind til de unge. I kan også spørge det pædagogiske personale, hvis der opstår tvivl. At kende de unge gør bl.a., at I kan tilpasse rammer og planlægge et program med udgangspunkt i deres forudsætninger og behov. For nogle unge kan fx kaffe- eller rygepauser være afgørende for, om de kan og vil være med i friluftsfællesskabet.

Brug de faciliteter og materialer, som I har

Som udgangspunkt kan friluftsfællesskabet bruge de samme faciliteter og materialer, som I ellers bruger til aktiviteter i foreningen. Hvis I har brug for andre materialer eller hjælpemidler, kan I evt. søge midler til det.

I kan kontakte en medarbejder på social- og handicapområdet eller kultur- og fritidsområdet i kommunen. I kan også kontakte jeres hoved- eller landsorganisation. De kan svare på, hvad der findes af kommunale puljer og eventuelle foreningspuljer, som I kan søge til materialer og hjælpemidler i fritidsfællesskabet.



Det pædagogiske personale arbejder ofte efter en vagtplan med skiftende vagter. Planlæg derfor aktiviteter og møder i god tid. Og informér tovholdere hurtigst muligt, hvis der er justeringer, eller et møde skal rykkes.

Husk at spørge om samtykke, inden I deler billeder

Det gælder også for deling af billeder fx i en Facebookgruppe. I forbindelse med samtykke skal I afklare, om den unge selv kan give samtykke, eller om en forælder/værge skal give samtykke på den unges vegne.

Særligt til social- og/eller specialpædagogiske tilbud

Overvej om flere botilbud/STU-skoler kan være med i friluftsfællesskabet

Det kan være en fordel, at flere botilbud eller STU-skoler deltager i det samme friluftsfællesskab. Det gælder særligt, hvis I er et mindre botilbud eller STU. På den måde sikrer I, at der er nok unge til at starte et fællesskab. Samtidig får de unge også mulighed for at indgå i sociale fællesskaber med unge, der har de samme interesser, og som ikke bor på det samme botilbud eller går på den samme STU.

Skab rammer for deltagelse og motivation

Sammensætningen af de unge i friluftsfællesskabet kan have betydning. Unge spejler sig i hinanden, og dynamikken i fællesskabet kan fx understøtte og/eller udfordre de unges engagement. En relativt ensartet gruppe af unge kan skabe identifikation, mens en mere blandet sammensætning kan give mulighed for læring på tværs af erfaringer og deltagelsesforudsætninger. Det er derfor vigtigt, at I overvejer, hvilken gruppesammensætning der understøtter de unges deltagelse og motivation.

Skab begejstring og engagement

Når I viser entusiasme og deltager aktivt i fællesskabet, skaber det en positiv stemning, der smitter af på de unge og styrker deres engagement.



Husk på, at de frivilliges engagement i friluftsfællesskabet som regel er noget, de gør ved siden af arbejde eller uddannelse. Det kan have betydning for, hvornår de frivillige kan afholde aktiviteter, og hvornår de er tilgængelige til fx statusmøder eller telefonopkald.

Case: Friluftsfællesskab i Stilling

FRISK LUFT OG NATUROPLEVELSER

"Det er bare dejligt. Man bliver glad i låget af at gå til spejder!" Sådan siger Amanda, der bor på Pensionatet Skanderborg Øst og går til spejder hos KFUM-Spejderne i Stilling. Her er et stærkt fællesskab, hvor unge med handicap oplever socialt samvær, nye aktiviteter og mulighed for at udvikle deres kompetencer.

På et botilbud i Skanderborg samarbejder socialpædagogen Frank og tre KFUM-spejderledere – Michelle, Louise og Klaus – om at skabe et spejderfællesskab for unge med udviklingshandicap. Spejderaktiviteterne foregår i Stilling, tæt på botilbuddet, hvilket gør det nemt for de unge at komme frem og tilbage. Fællesskabet startede i 2021 og er et godt eksempel på, hvordan et samarbejde mellem et botilbud og en fritidsforening kan tilbyde de unge at blive en del af et friluftsfællesskab.





Holdet mødes cirka en gang om måneden, typisk i weekenderne, for at sikre en rolig og fokuseret ramme omkring aktiviteterne. Aktiviteterne, og hvornår de skal foregå, planlægges halvårligt i samarbejde mellem botilbud og spejderne. Spejderleder Louise fungerer som fast kontaktperson og deltager i alle spejdermøder for at sikre kontinuitet, mens spejderlederne Michelle og Klaus deltager i planlægningen og ved nogle af aktiviteterne. De kan suppleres af andre ledere, når det er nødvendigt. Frank er tovholder for botilbuddet og deltager ofte i aktiviteterne. Derudover koordinerer han med kolleger om, hvilke medarbejdere der deltager i spejdermøderne for at skabe de bedste rammer for de unge. Det er vigtigt, at det pædagogiske personale også er motiverede og synes, at det er sjovt, for gejsten smitter.

En elektronisk infotavle på botilbuddet med piktogrammer og korte beskrivelser af aktiviteterne giver de unge et overblik over, hvad der skal ske på næste spejdermøde. Det er også her, de unge kan tilmelde sig spejdermøderne. Værktøjet hjælper med at skabe tryghed og forudsigelighed for de unge og sikrer en høj grad af selvbestemmelse.

De unge mødes til spejdermøder, hvor de laver mange forskellige aktiviteter. Det kan være alt fra praktiske opgaver som at hugge brænde til samarbejdsøvelser som skattejagt eller naturlege. Aktiviteterne er tilpasset de unges forudsætninger og interesser, og der er både fælles og individuelle aktiviteter. For at styrke sociale relationer og bygge bro til andre spejderhold bliver friluftsfællesskabet også inviteret til spejderarrangementer som fx affaldsindsamling og søndagsmøder, hvor der er mulighed for at møde andre spejdere.

Samarbejdet mellem botilbuddet og KFUM-Spejderne i Stilling har skabt et stabilt fællesskab, hvor unge med handicap kommer ud i den friske luft, oplever socialt samvær, nye aktiviteter og mulighed for at udvikle deres kompetencer. Samtidig får det pædagogiske personale nye perspektiver på de unges interesser og kompetencer, og både det pædagogiske personale og spejderlederne oplever glæden ved at bidrage til, at de unge får positive og meningsfulde oplevelser.

Centrale erfaringer

› Stabilitet

Louises faste tilstedeværelse skaber tryghed for de unge. Ved at have en fast spejderleder suppleret med skiftende andre sikres både stabilitet og fleksibilitet. Det er en fordel for alle parter.

› Fleksibilitet

Programmet planlægges halvårligt, men der er altid plads til justeringer for at imødekomme både de unge og spejderledernes behov.

› Engagement

Frank er fællesskabets tovholder på botilbuddet, mens det øvrige fagpersonale deltager efter behov og udpeges ud fra deres interesse for friluftsfællesskabet. Det sikrer engagement hos fagpersonalet.

Case: Vandsportsaktiviteter i Herning

FÆLLESSKAB OG NYE OPLEVELSER VED VANDET

"Man kan se, at alle der er derude, de smiler og griner. Det, synes jeg, er fedt."

- Elev på Ungdomscenter Knudmosen

På Ungdomscenteret Knudmosen, en STU i Herning, er en gruppe unge blevet en del af et helt særligt friluftsfællesskab. Sammen med Herning Vandski & Wakeboard Klub og landets eneste handicapvenlige surfskole Blue Spirit har de fået mulighed for at udfordre sig selv på vandet. Friluftsfællesskabet, som oprindeligt startede under Herning Kommunes indsats *Parat på Vand*, har givet de unge adgang til aktiviteter som paddleboarding og wakeboarding – noget, mange af dem aldrig har prøvet.

For mange af de unge har vandsportsaktiviteterne åbnet en helt ny verden. Som Jonas fortæller: *"Jeg synes, det er fedt. Det er jo ikke noget, vi rigtig har prøvet før. Selvom vi ikke er så gode til nye ting, så er det faktisk sjovt. Og man glæder sig til det."*



Vandsportsaktiviteterne er en integreret del af skolens tilbud til de unge. Det er organiseret som et valgfag, hvor de unge ca. en gang om ugen i sæsonen pakker skolesagerne væk og kaster sig ud i anderledes oplevelser på vandet. De unge bliver kørt til Herning Vandski & Wakeboard Klub, hvor de starter med opvarmning, fx yoga på paddleboards, inden de går i gang med dagens aktiviteter, altid med fokus på, at alle kan være med.

Aktiviteterne er bygget op omkring faste rutiner, hvilket giver de unge tryghed og skaber en fornemmelse af samhørighed. På vandet er de sammen med klassekammerater, de normalt ikke har så meget kontakt med og lærer at arbejde sammen om noget helt nyt. For mange unge, der ellers kan føle sig udenfor, er det en mulighed for at blive en del af et større fællesskab. Som Arnstein, pædagog på skolen, udtrykker det: *"Det er enormt vigtigt, at de ikke føler sig som andenrangsborgere. Men at de faktisk også er en del af både det kulturelle og også det sportsmæssige, der sker rundt omkring i Herning. Det, tror jeg, er megavigtigt."*

Det særlige ved dette friluftsfællesskab er, at det er skabt gennem et stærkt samarbejde mellem forskellige aktører, som alle brænder for friluftsfællesskabet. Herning Vandski & Wakeboard Klub stiller faciliteter til rådighed med en vision om at skabe tilgængelige vandsportsaktiviteter for alle, mens Blue Spirit leverer specialiseret undervisning. Fagpersonalet fra skolen spiller en vigtig rolle i at støtte og motivere de unge, mens SUMH har sikret struktur og økonomisk opbakning, ligesom også Herning Kommune har støttet friluftsfællesskabet økonomisk.

"Det er helt enormt givende. Der er bare fuld knald på, og de unge er helt oppe at ringe. De starter med at sige: 'Ej, jeg skal ikke i vandet', og lige pludselig løber de ud på en badebro og laver salto i vandet. Og altså... det er simpelthen så fedt at se."

**- Næstformand i Herning
Vandski & Wakeboard Klub**

Det kræver dedikation at få brikkerne til at falde på plads, men resultatet taler for sig selv. Friluftsfællesskabet formår at bygge bro mellem uddannelse, sport, lokalmiljø og fællesskab på en måde, der skaber værdi for alle involverede. Ifølge samarbejdspartnerne er resultaterne tydelige: De unge har fået selvtillid, nye oplevelser og venskaber. Flere unge har opdaget glæden ved vandsport og ønsker at prøve endnu mere, fx surfing. Men det handler ikke kun om sporten. Det handler også om at få succesoplevelser, at samarbejde og føle sig som en del af noget større. Instruktørerne og fagpersonalet fremhæver, hvordan de unge har rykket sig både socialt og personligt. De har overvundet usikkerhed, prøvet kræfter med nye udfordringer og oplevet, at de kan mere, end de selv troede. Samarbejdet mellem fagpersonalet og de unge har også fået en ny dimension, da personalet og unge er sammen på lige fod og deler oplevelser uden for klasselokalet.

Centrale erfaringer

› Relationer og fællesskab

Friluftsfællesskabet giver de unge mulighed for at udvikle sociale relationer, udfordre egne grænser og få succesoplevelser.

› Individuel tilpasning

De unge støttes i deres eget tempo, så alle kan opleve fremgang og glæde ved aktiviteterne.

› Tværgående samarbejde

Et stærkt samarbejde mellem en vandsportsklub, en professionel surfskole og pædagogisk personale har skabt et unikt tilbud med specialiseret undervisning af høj kvalitet.

› Organisering og økonomi

Friluftsfællesskabet er omkostningstungt. Det skyldes både samarbejdet med en professionel surfskole, men også at vandsport er en udstyrstung fritidsaktivitet. En fortsættelse af friluftsfællesskabet kræver, at de undersøger andre måder at organisere sig på, fx kan klubben inddrage frivillige instruktører i fællesskabet, eller de kan undersøge andre økonomiske tiltag.

"Det kan godt være, at man tænker: 'Det vil jeg ikke, det kan jeg ikke'. Men så gør man det alligevel, og så finder man ud af, at det faktisk ikke er så farligt alligevel. At det kan jeg faktisk godt finde ud af. Det er jeg stærk nok til."

- Ung på spejderhold

HVAD KAN FRILUFTSFÆLLESSKABER?

De unge fremhæver især, at de er glade for muligheden for at være udenfor og få frisk luft, at være aktive og bevæge sig og at deltage i aktiviteter, som foregår uden for STU/botilbud.

Desuden får de nye kompetencer og tro på egne evner eksempelvis gennem at lære at hugge brænde, lave mad over bål og udfordre sig selv på forskellig vis.

De unge oplever også et styrket socialt fællesskab, både med andre unge og de frivillige, men også med det pædagogiske personale ved at være sammen med dem uden for de vanterammer. For de unge, der allerede har erfaring med aktiviteterne fra andre sammenhænge, styrker det selvtilliden og skaber stolthed at kunne lære fra sig.

"Jeg spiller jo fodbold cirka fire gange om ugen. Så jeg er også glad for, at jeg kan give min information videre til andre på skolen, der også godt kan lide at spille fodbold. Så det er en win-win for mig. Jeg synes også, at jeg bliver gladere af at se andre være glade på fodboldholdet. Så bliver man bare gladere og gladere og gladere."

- Ung STU-elev, på fodboldhold

Fagpersonalet fra STU-skolerne og botilbuddene fremhæver især, at fællesskabet bidrager til at bryde institutionshverdagen, som godt kan være ensformig, og til at stimulere de unge både fysisk, socialt og mentalt.

Herudover ser fagpersonalet stor værdi i, at friluftsfællesskaberne understøtter deres pædagogiske arbejde og styrker de unges selvstændighed. Desuden inspireres de af samarbejdet med de frivillige til at inddrage nye metoder og tilgange i deres arbejde. Ligesom de unge fremhæver, at det at bryde med de vante rammer styrker deres relation til det pædagogiske personale, understreger personalet, at de sætter pris på muligheden for at opleve de unge i en ny kontekst, hvor nye udfordringer og succesoplevelser kan opstå – noget, der ikke altid er muligt i de vante rammer.

"Noget af det, der er kvaliteten i det her, det er alt det, man lærer af hinanden. Fordi spejderlederne kommer med mega-meget fed inspiration, som personalet kan tage med i undervisningen de andre dage. Og spejderlederne lærer virkelig hands-on om, hvordan man har med et ungt menneske med Downs eller ADHD at gøre. Så det her med at bygge bro helt praksisnært, det er jo en af de fede kvaliteter ved det."

- Leder på STU

De frivillige fra fritidsforeningerne fremhæver især, at det giver stor glæde at bidrage til de unges udvikling og se deres begejstring for aktiviteterne. Samtidig har samarbejdet givet dem en større indsigt i de unges behov og forudsætninger, hvilket har gjort det muligt for dem at tilpasse aktiviteterne og finde kreative løsninger.

De frivillige fortæller også, at de lærer meget af det pædagogiske personale, og at det styrker deres egne kompetencer og giver dem nye redskaber til at arbejde med unge med handicap. Særligt de frivillige spejderledere fremhæver, at friluftsfællesskabet bidrager positivt til at tydeliggøre, både for dem selv og andre, at deres aktiviteter er for alle.

"Det er vigtigt at vise, at spejder er for alle. Og give de unge nogle af de her oplevelser og det fællesskab, som vi jo kan til spejder. Så det er rigtig meget det her med at give det videre til flere, end vi gør i forvejen."

- Frivillig spejderleder



Kapitlet er udarbejdet på baggrund af interviews med frivillige i friluftsfællesskaber og fritidsforeninger, fagpersonale og ledere på STU-skoler og botilbud samt de unge, der har været med i et friluftsfællesskab. Interviewene er en del af en større evaluering af de ni friluftsfællesskaber foretaget af forsknings- og analysevirksomheden Als Research.

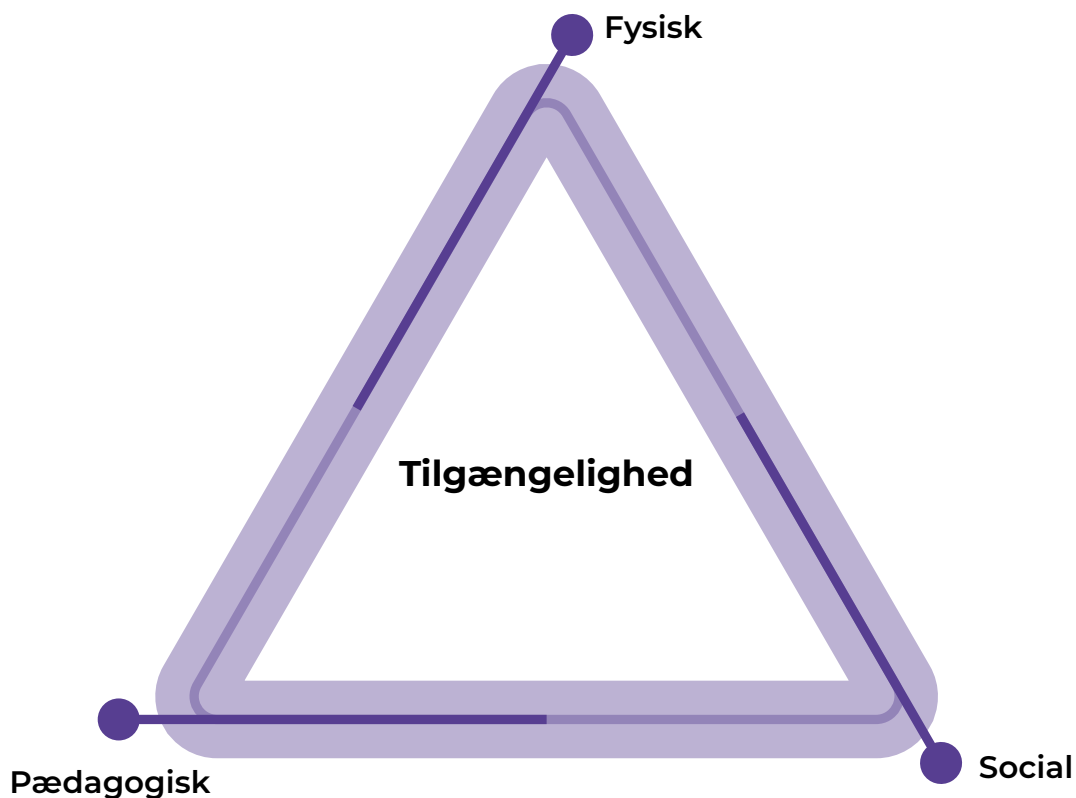
"Vi kan mærke på de borgere, vi har boende her på bostedet, at de godt kan lide at være med til aktiviteterne. Det giver dem en naturlig træthed, det der med at være ude i naturen, og det flytter også fællesskabet væk fra institutionslivet, som til tider kan være meget struktureret og meget trivielt."

- Pædagog på botilbud



FOKUS PÅ TILGÆNGELIGHED

For at have et åbent og rummeligt friluftsfællesskab, er det relevant at fokusere på tilgængelighed. Tilgængelighed forbindes ofte med fysisk tilgængelighed – fx at det skal være muligt for kørestolsbrugere at komme rundt. Fysisk tilgængelighed er vigtigt, men god tilgængelighed rummer mere end det. SUMH deler tilgængelighed op i tre lige vigtige kategorier:



Fysisk tilgængelighed

Fysisk tilgængelighed handler om adgangen til aktiviteten. Tillader de fysiske rammer, at alle, der ønsker det, kan deltage i hele aktiviteten? Optimalt skal foreningen så vidt muligt gøres fysisk tilgængelig. Dog er der fuld forståelse for, at friluftsfritidsforeninger ikke har råd eller mulighed for at etablere handicaptoiletter, 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.

› Hjælpemidler

Det kan også være, at der er behov for særlige hjælpemidler, så en ung kan deltage i eller gennemføre aktiviteten.

Social tilgængelighed

Social tilgængelighed handler om, at alle unge har lige mulighed for at blive en del af det sociale fællesskab i friluftsfællesskabet. Målet er, at alle føler sig velkomne og værdsat. I kan understøtte social tilgængelighed ved fx at:

› Støtte de unge fra beskuer til deltager

Vær opmærksom på, at de unge ikke blot er fysisk til stede i friluftsfællesskabet, men at de også får mulighed for at føle sig som en del af fællesskabet og indgå som ligeværdige deltagere frem for beskuere.

› Inkludere friluftsfællesskabet i foreningen

Vær opmærksom på, at friluftsfællesskabet indgår i foreningens fællesskab, fx ved at de unge inviteres til at deltage i fælles årlige arrangementer eller får tildelt samme trøjer eller lignende markører som resten af foreningen.

Pædagogisk tilgængelighed

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

› Klar struktur

At der i aktiviteten er faste programpunkter, der giver genkendelighed og tryghed. Fx 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 de unge 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 unge med fysiske udfordringer.

REFERENCER

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

Friluftsrådet (2013). *Sundhed og livskvalitet i naturen*

Handicapidrættens Videnscenter (2011). *Friluftsliv for mennesker med funktionsnedsættelse*

Høegmark, S., Hartvig, S. & Sørensen, J. (2020). *Vi er natur. Genopdag naturen og mærk dens helbredende kræfter*. Muusmann Forlag

Jessen, N. H., Arnadottir, A., Madsen, L. S. & Poulsen, D. V. (2023). *Natur, sundhed og klima, statusartikel*. Ugeskrift for læger: Ugeskrift for Læger 2023; 185: V04230224

Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*. Journal of Environmental Psychology, volume 13, Issue 3, pages 169-182

Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018). *Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt*. Hentet fra Friluftsrådets hjemmeside: [Friluftsradet.dk/publikationer](https://friluftsradet.dk/publikationer)

Sørensen, N. U. & Nielsen, A. W. (2021). *Natur til et godt liv – unges fortællinger om deres møder med naturen*. Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet

Wengel, T. T. T., Ishøi, A. & Andkjær, S. (2020). *"Naturen kan noget særligt" - Kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen*. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet



TJEKLISTE TIL OPSTARTSMØDE

Brug tjeklisten, når I holder opstartsmøde for at sikre en god forventningsafstemning. Tjeklisten indeholder spørgsmål og punkter om bl.a. rammer for fællesskabet, tid og sted samt ansvarsfordeling. Tjeklisten er ikke fuldstændig, så juster gerne tjeklisten, så den passer til jeres friluftsfællesskab.

Om de unge og aktiviteter

- › Hvad kendetegner de unge og deres forudsætninger for at deltage?
- › Hvilke typer af aktiviteter skal der være, og hvordan kan de tilpasses de unges forudsætninger?
- › Skal der tages højde for særlige behov fx i forhold til tilgængelighed, behov for struktur og forudsigelighed?
- › Hvor mange unge forventes at deltage pr. mødegang?
- › Hvad er det min./max. antal unge i friluftsfællesskabet?
- › Hvad er normeringen, herunder både frivillige og pædagogisk personale?
- › Er der allergier eller andet, som de frivillige skal kende til?

Tid og sted

- › Hvornår og hvor ofte mødes fællesskabet?
 - » *Er det en hverdag eller i weekenden?*
 - » *Er det om dagen, eftermiddagen eller om aftenen?*
- › Hvordan melder de unge sig til fællesskabet og den enkelte aktivitet?
- › Skal de unge tilmelde sig fra gang til gang?
 - » *Er der tilmeldingsfrist til aktiviteterne?*
- › Fastsæt fx dato og mødetid for de første 5-10 møder.

Rammer

- › Hvilke spilleregler er der for friluftsfællesskabet? Fx rygeregler, brug af mobil m.m.
- › Hvad har de frivillige brug for, for at de kan planlægge og afvikle aktiviteter i fællesskabet?



Ansvars- og rollefordeling

- › Hvem er tovholder for henholdsvis botilbud/STU og forening?
- › Hvordan og hvor meget skal fagpersonalet deltage i aktiviteterne?
- › Hvem er ansvarlig for:
 - » *at udarbejde et program for friluftsfællesskabet?*
 - » *at planlægge, forberede og afvikle aktiviteter?*
 - » *tilmeldinger, kommunikation fra forening til botilbud og omvendt?*
 - » *at støtte de unge ved fx indmeldelse i foreningen og kontingentbetaling?*
 - » *at koordinere transport til/fra friluftsfællesskabet?*
 - » *at koordinere, hvilke frivillige og pædagogisk personale der deltager i aktiviteterne?*

Medlemskab og kontingent

- › Kan de unge prøve at deltage et par gange, inden de melder sig ind?
 - » *Hvis ja, hvor mange gange?*
- › Hvad koster det at være med i friluftsfællesskabet?
 - » *Skal den unge selv melde sig ind i foreningen?*
 - » *Melder botilbud/STU sig ind i foreningen?*
- › Hvordan melder de unge sig ind?
- › Hvad er procedure for eventuel udmelding af foreningen?

Praktisk

- › Lav en kontaktlister. Find skabelon til kontaktlister på **side 52**.
- › Lav en samarbejdsaftale. Find skabelon til samarbejdsaftale på **side 45**.
- › Aftal, hvordan I gør status og evaluerer friluftsfællesskabet. Det kan fx være en telefonsamtale eller et online statusmøde. Aftal også, hvornår I gør status.
- › Afklar, hvordan de unge, de social- og/eller specialpædagogiske tilbud samt foreningen er forsikret i tilfælde af uheld på indbo/udstyr og/eller skade på personer.
- › Afklar, retningslinjer for deling af fotos og samtykke.



SKABELON TIL DAGSORDEN

Praktisk

Dato/tidspunkt	
Sted	
Deltagere	

Dagsorden

1. punkt	
2. punkt	
3. punkt	
4. punkt	

Flere oplysninger



SKABELON TIL MØDEREFERAT

Praktisk

Dato/tidspunkt	
Sted	
Deltagere	

Dagsorden

	Punkt	Drøftet/besluttet
1. punkt		
2. punkt		
3. punkt		
4. punkt		

Handlingsplan

Handling	Ansvarlig	Deadline



SKABELON TIL SAMARBEJDSAFTALE

Der indgås hermed en samarbejdsaftale om et friluftsfællesskab mellem

Social- og/eller specialpædagogisk tilbud	
Fritids- og friluftsförening	
Kommune	

1. Opstart og rammer

Opstartsdato	
Antal aktiviteter pr. måned	
Samarbejdsaftalen kan opsiges med varslings på	

2. Tovholdere

Navn	Organisation	Tlf. nummer	E-mail

3. Om de unge og friluftsfællesskabet

Hvilke typer af aktiviteter afholdes i friluftsfællesskabet?	
Hvor og hvornår afholder friluftsfællesskabet aktiviteter?	
Hvem henvender friluftsfællesskabet sig til?	
Min. og max antal unge pr. aktivitet	
Normering af hhv. frivillige og fagpersonale pr. aktivitet	



4. Roller og ansvar

Tovholder på social- og/eller specialpædagogisk tilbud har ansvar for: <i>Fx pædagogisk støtte til aktiviteter, tilmelding til aktiviteter, informere fritidsforening om antal tilmeldte, transport, faglig sparring med frivillige.</i>	
Tovholder i friluftsförening har ansvar for: <i>Fx planlægning og afvikling af aktiviteter, indkøb til aktiviteter, fremsende program til botilbud/STU, sparring om aktiviteter.</i>	
Tovholder i kommune har ansvar for: <i>Fx opsøgende arbejde til fritidsforeninger eller botilbud og/eller STU ifm. opstart af friluftsfællesskab, eventuel kontingentstøtte, sparring med pædagogisk personale og frivillige.</i>	

5. Gør status

Hvordan gør I status? <i>Det kan fx være telefonopkald og/eller status- og evalueringsmøder.</i>	
Hvornår gør I status?	

6. Økonomi

Der er indgået følgende aftale(r) om kontingent/økonomi, herunder eventuel prøveperiode for de unge:

7. Underskrifter

Dato:

Dato:

Dato:

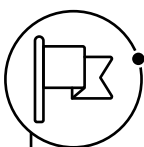


GUIDE TIL EVALUERINGSMØDE

Her finder du en guide til, hvordan I kan afholde evalueringsmøder i friluftsfællesskabet.

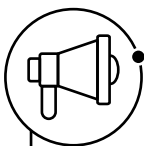
Til mødet deltager repræsentanter for fritids- eller friluftsforeningen samt fra STU eller botilbud. Hvis kommunen er repræsenteret i fællesskabet, deltager kommunen også med en repræsentant. For foreningen samt STU og botilbud er det vigtigt, at både tovholdere, frivillige og pædagogisk personale deltager, særligt hvis tovholder ikke typisk deltager i aktiviteterne i friluftsfællesskabet.

Til evalueringsmødet gennemgår I, hvad der har fungeret godt – og mindre godt. Tal også om, hvad der skal justeres og planlæg næste periode i friluftsfællesskabet. Når I er færdige med evalueringsmødet, har I på baggrund af jeres erfaringer lavet en handlingsplan for friluftsfællesskabet. Følg guiden trin for trin.



Praktisk

- › Udvælg på forhånd en ansvarlig for evalueringsmødet, der forbereder, afvikler og følger op efter mødet.
- › Afsæt 1,5 time til evalueringsmødet.
- › Før mødet printer du en evalueringsskabelon ud til hver deltager. Skabelonen finder du på **side 50**.
- › Medbring skriveredskaber til alle deltagere.



Om metoden for evalueringsmødet

Guide til evalueringsmødet er lavet med udgangspunkt i SWOT-metoden, som er en struktureret og effektiv metode til at evaluere organisationer og projekter. Her er metoden tilpasset, så I kan bruge den i friluftsfællesskabet.



Sådan gør du

1. Fordel ansvar

Start med at vælge en deltager, der tager tid. Det er vigtigt at overholde tiden, så I når at komme omkring alle punkter. Som ansvarlig er det dig, der samler op og samler deltagernes svar i et dokument.

2. Uddel og forklar evalueringsskabelon

Udlever en evalueringsskabelon til alle deltagere og forklar kort de fire overskrifter.

- › Styrker er, hvad der fungerer godt i fællesskabet, og hvad I er gode til.
 - » Det kan fx være "god holdstørrelse" eller "gode aktiviteter tilpasset målgruppen".
- › Svagheder er, hvad der fungerer mindre godt, eller I er mindre gode til.
 - » Det kan fx være "tidspunktet kan være for sent for nogle" eller "aktiviteterne var svære for nogle af de unge."
- › Muligheder er, hvad I ser, I kan justere eller udvikle i friluftsfællesskabet.
 - » Det kan fx være "weekendaktiviteter, hvor der er mindre aktivitet på botilbud" eller "flere typer af aktiviteter, så de unge selv kan vælge ift. interesser og forudsætninger."
- › Barrierer er de udfordringer, der kan opstå i fællesskabet.
 - » Det kan fx være "manglende interesse fra de unge" eller "manglende ressourcer hos botilbud/STU."

3. Individuel refleksion

Tid: 10-15 min

Alle deltagere skal nu individuelt bruge 10-15 min. på at notere 3-5 punkter til hver af de fire overskrifter. Tidsstyreren skal huske at holde øje med tiden og informere alle deltagere, når der er gået henholdsvis 5 og 10 minutter.

4. Fælles drøftelse

Tid: 30-40 min

Nu skal deltagere dele deres 3-5 punkter. Start med styrker og tag en runde, hvor alle læser de styrker, de har skrevet, højt. Gør det samme for svagheder, muligheder og barrierer. Tidsstyreren sørger for, at I max bruger 10 minutter på hver runde.



Som ansvarlig skal du samle op på de fire runder og skrive deltagernes svar i et samlet dokument. Når du samler op på de fire runder, skal du sammen med deltagerne vurdere, om der er punkter i dokumentet, der går igen. Er der fx punkter, flere deltagere har nævnt? Det kan være, at der er styrker, svagheder, muligheder eller barrierer, som fællesskabet kan handle på for at justere eller forbedre fællesskabet.

5. Handling og konklusion

Tid: 15-20 min

Nu skal deltagerne i fællesskab besvare fire spørgsmål med udgangspunkt i de styrker, svagheder, muligheder og barrierer, som er blevet nævnt i den fælles drøftelse:

- › Hvordan kan vi bruge vores styrker?
- › Hvordan kan vi løse svaghederne?
- › Hvordan udnytter vi mulighederne?
- › Hvordan minimerer vi barriererne?

Vælg 3-5 vigtige handlinger på baggrund af den fælles drøftelse og deltagernes svar på de fire spørgsmål.

Hvis der er barrierer, der har betydning for friluftsfællesskabets mulighed for at afvikle aktiviteter, fx manglende personaleressourcer hos STU/botilbud, bør de adresseres først.

En handling kan fx være "Undersøg, om der er mulighed for at tilpasse tidspunkt for aktiviteter i forhold til vagtplan" eller "Nedsæt mødefrekvens til én gang i måneden".

Hvis der ikke er væsentlige barrierer, der kalder på hurtig handling, kan I fokusere på handlinger, der understøtter fællesskabets styrker eller udnytter de muligheder, som deltagerne peger på.

6. Udfyld handlingsplan

Udfyld handlingsplan på baggrund af de 3-5 handlinger, som deltagerne har udvalgt. Den finder du på **side 51**.

I er nu færdige. Evalueringsmødet er slut, og I har en handlingsplan for den kommende periode i fællesskabet.

EVALUERINGSSKABELON





HANDLINGSPLAN

Udfyld handlingsplan for friluftsfællesskabet. Det er vigtigt, at I også noterer, hvem der er ansvarlig for opgaven, og hvornår der er frist for at løse den.

[illegible]



KONTAKTLISTE

