



**Social- og
Boligstyrelsen**

Fritidsklar

– Inspirationsmateriale
til fritidstilbud

Viden til gavn

Fritidsaktiviteter for alle børn og unge

Børneliv og fritidsliv

Børn er børn. Og en vigtig del af et børne- eller ungeliv i Danmark er at være involveret i fritidsaktiviteter sammen med andre børn, hvor man bliver del af et fællesskab omkring en interesse, en aktivitet eller et særligt talent. Det gælder, uanset om man har et handicap eller ej.

For et handicap behøver ikke være en hindring for at have et godt fritidsliv. Som aktivitetsansvarlig i et fritidstilbud kan det dog være svært at vide, hvad det betyder i hverdagen, og hvad man helt konkret kan gøre.

Lidt kan gøre meget

Dette materiale er derfor lavet for at give viden om og inspiration til at have børn og unge med handicap som deltagere i jeres fritidstilbud. Tanken er ikke, at alle skal vide alt om handicap. Men særligt for dem som er ansvarlige for fritidstilbuddets aktiviteter kan lidt viden og forståelse, samt små justeringer i aktiviteterne være det, der skal til, for at et barn eller en ung med handicap kan deltage sammen med de andre børn og unge.

Materialets brug

Det her materiale er til dig, der ansvarlig for en aktivitet. Du kan fx være fodboldtræner, spejderleder, danseunderviser, rollespilsansvarlig eller korleder. Materialet er delt op i to dele:

Det rummelige fritidstilbud – her præsenteres viden og inspiration til, hvordan fritidstilbud kan styrke egen rummelighed for deltagere med handicap. Her præsenteres to modeller for, hvordan deltagelse kan forstås, og hvad der kan fremme eller hæmme deltagelse. Derefter er der en række opmærksomhedspunkter, som gælder uanset hvilket handicap, barnet eller den unge har.

Viden og inspiration om handicap – her præsenteres udvalgte handicapgrupper. De består dels af en generel introduktion til handicappet og dels nogle anbefalinger til, hvad I kan være opmærksomme på og hvordan I kan hjælpe barnet eller den unge til at få et godt fritidsliv. Det er tænkt som et lille opslagsværk, der kan bruges, når I står med et barn eller en ung, som gerne vil være med.

Materialet bygger på viden fra mange steder (se mere på materialets bagside). Det er udarbejdet af Social- og Boligstyrelsen.

Det rummelige fritidstilbud

Rummelighed

De fleste fritidstilbud ser sig selv som rummelige. Men hvad betyder det egentlig i praksis at være rummelig, og hvordan spiller det sammen med deltagelsesoplevelsen både for den enkelte deltager og for fællesskabet?

Mange tænker, at der også må være grænser for rummeligheden, og at det ikke må være på bekostning af fællesskabet, eller det som man samles om, hvad enten det er korsang eller håndbold. Men at være rummelig som fritidstilbud handler mere om kultur og kreativitet end om ressourcer. Det handler om at være nysgerrige på hinanden, at være åben for anderledes måder at gøre ting på og om at møde hinanden, der hvor vi er.

Netop i mødet mellem mennesker kan fritidsfællesskaber noget helt særligt. I fritiden deltager man frivilligt, og drivkraften er en fælles interesse eller en lyst til at være del af et bestemt fællesskab. Så selvom I som fritidstilbud i dagligdagen har fokus på fx træning og kvalificering til turneringer, så kan I samtidig bidrage med at styrke jeres deltageres trivsel, deres selvforståelse og deres oplevelse af at have venner og netværk. Og derfor er det så vigtigt, at der findes fritidstilbud, som er rummelige og mangfoldige.

Deltagelse

Deltagelse er en oplevelse af engagement, motivation og vedholdenhed. Det er en følelse af at høre til og en oplevelse af at være lige med de andre deltagere – både i forhold til ansvar for og indflydelse på fællesskabet.

Det vil variere, hvad der er vigtigt for et barn eller en ung med handicap at være involveret i, for at få oplevelsen af meningsfuld deltagelse. Det er derfor vigtigt at udforske dette sammen med barnet eller den unge.

Redskaber til at styrke jeres fritidstilbuds rummelighed

På de næste sider finder I to redskaber, som kan hjælpe jer med at udforske og arbejde med jeres tilbuds rummelighed. De kan bruges til en generel drøftelse i jeres tilbud og som systematik for at være nysgerrige og undersøgende, når I står i en konkret situation, hvor et barn eller en ung ønsker at deltage.

Derudover har vi en række overvejelser om deltagere med handicap, som går på tværs af de forskellige handicap. På bagsiden har vi også samlet nogle steder, hvor I kan finde yderligere inspiration omkring fritid, rummelighed og deltagere (og frivillige) med handicap.

Deltagelsesspiralen

Deltagelse handler om meget mere end at være til stede. At deltage i et fritidsfællesskab er en positiv erfaring, som ofte leder til endnu mere deltagelse i andre fællesskaber også. Når vi får en positiv oplevelse med at deltage i et fællesskab, bliver det en del af vores erfaringer og påvirker vores opfattelse af os selv. Og så får vi lyst til at opsøge og deltage i andre aktiviteter og fællesskaber. Deltagelsesspiralen her viser denne positive spiral.

Vi deltager aldrig alene i fællesskaber, det giver sig selv. De mennesker, der står rundt om spiralen er familie, trænere og holdkammerater m.fl. De betyder alle meget for den enkeltes oplevelse af deltagelsen og for bevægelsen rundt mellem deltagelsesspiralens temaer.

Deltagelse

Når barnet er der og der er brug for støtte til, at deltagelsen bliver en realitet, kan man indtage en af følgende roller:

Tryghedsskaber: En urokkelig klippe, der udstråler ro og tillid og således er med til at tæmme det bekymringsmonster, der kan blive bygget op inde i barnet.

Guidende beslutningstager: Sætter retningen, viser vej og giver et kærligt lille skub, og siger 'så er det nu'.

Kreativ tilpasser: Fleksibel og omstillingsparat med fokus på at se og skabe muligheder frem for begrænsninger.

Erfaring

Under og efter deltagelsen når der er brug for at støtte barnets omsætning af erfaring, kan man indtage følgende roller:

Lytteren: Lyt til hvad det er barnet tager med sig fra den konkrete oplevelse. Er det udelukkende gode oplevelser og erfaringer, så bak erfaringen op. Er det derimod negative oplevelser, så kan det være vigtigt at påtage sig rollen som en transformer.

Transformer: Transformerer det negative til noget mere optimistisk. Det kan være at anerkende, at det var svært at klatre i træer til spejder, men at det var sejt at barnet prøvede og gjorde sig umage.



(Andersen 2023)

Motivation

Når barnet har brug for støtte til blive motiveret til deltagelse, kan man fx indtage en af følgende roller:

Optimist: Tror på barnet og den unge og er god til at fremstille optimistiske scenarier. Fx en der siger 'det kan du godt, og det skal nok blive vildt sjovt at møde alle de andre til spejder'.

Nysgerrig udforsker: Anderkender, at betingelserne kan synes svære, men at man til trods lægger op til, at det alligevel skal afprøves. Fx en der siger 'jeg ved heller ikke, om det kommer til at gå godt til spejder, du har jo aldrig prøvet det. Men skal vi ikke gøre det alligevel?'.

Selvopfattelse

For at støtte barnets konstruktive selvopfattelse ud fra erfaringerne, kan man indtage rollen som:

Historieskaber: Korrigerer eller vender barnets historie om, hvis barnet er ved at få skabt en historie om at være en, der ikke kan klatre og er dårlig til spejder. Det kan være ved at udfordre barnets konklusioner eller ved at lave en alternativ fortælling, der handler om at være vedholden, modig og ikke giver op, når noget er svært.

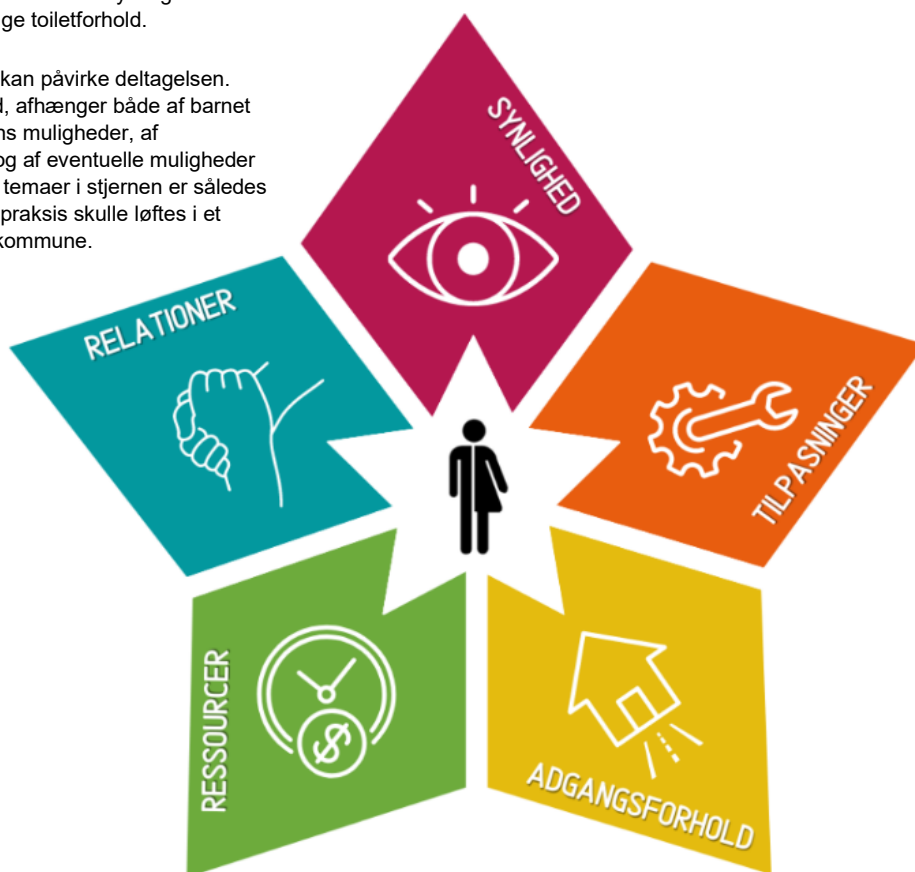
Se evt. en lille film med en gennemgang af deltagelsesspiralen



Deltagelsesstjernen

Deltagelse er påvirket af en række ydre faktorer, som enten kan fremme eller hæmme deltagelsen. Det kan være alt fra at have tydelig struktur på aktiviteterne til hvorvidt, der er tilgængelige toiletforhold.

Deltagelsesstjernen viser fem temaer, som kan påvirke deltagelsen. Hvilke temaer, der er vigtige at arbejde med, afhænger både af barnet eller den unge, som skal deltage, af familiens muligheder, af fritidstilbuddets indhold og fysiske rammer og af eventuelle muligheder for fx handicapkørsel. Arbejdet med de fem temaer i stjernen er således ikke fritidstilbuddets ansvar alene, men vil i praksis skulle løftes i et samarbejde mellem fritidstilbud, familie og kommune.



(Andersen 2023)



Synlighed

Det skal være synligt og tydeligt, at det er en reel mulighed at deltage i et fritidsfællesskab.

- Der skal findes et tilbud, enten et fritidstilbud tilrettelagt for børn eller unge med handicap eller et alment hold, hvor børn og unge med handicap kan deltage.
- Tilbuddet skal kunne findes. Der skal derfor være en tydelig information om, at man kan deltage på holdet, hvis man har et handicap. Det kan både være jeres egne platforme og andres platforme, som fx kommunens hjemmeside.



Relationer

Barnet eller den unge med handicap skal være parat til at indgå i et fritidsfællesskab, og det samme skal alle de andre i og omkring fritidstilbuddet. Det gælder de andre deltagende børn, forældre og ikke mindst den aktivitetsansvarlige.

Rummelige fællesskaber, hvor der er plads til forskellighed, og hvor alle er accepterede og med til at definere fællesskabet. Et fællesskab, hvor alle bliver mødt åbent, hvor alle har lyst til at bidrage, og hvor alle har lyst til komme igen.



Ressourcer

De praktiske omstændigheder, der gør deltagelsen overkommelig for den enkelte og familien skal være til stede.

- Tid til og praktisk mulighed for fx at køre til aktiviteten.
- Økonomi til fx kontingent og eventuelt udstyr.
- Administrativt overkommeligt for familien, fx i forhold til struktur og kommunikation om aktiviteten.



Tilpasninger

Forholdene omkring den konkrete fritidsaktivitet skal kunne tilpasses, så man har mulighed for at deltage.

- Aktivitetsansvarlig kan være kreativ og fleksibel i forhold til at justere aktivitetens sværhedsgrad og regler.
- Rammer, rum eller baneforhold kan justeres og rykkes rundt på.
- Tydelig kommunikation om hvad der skal ske, på en let og overskuelig måde, så alle forstår det.
- Evt. mulighed for at låne, leje eller få de aktivitetshjælpemidler, som man har brug for.



Adgangsforhold

Alle skal kunne komme hen til aktiviteten, ind til aktiviteten og komme rundt inde til selve aktiviteten.

- Gode transportmuligheder, parkeringsforhold, gangstier og striber, ramper, overskuelig skiltning og handicaptoiletter.
- Gode kognitive adgangsforhold, som skaber tydelige og trygge rammer. At have et roligt indgangsparti, eller blive en del af selskabsprogrammet kan være måder at skabe bedre adgang på.

Se evt. en lille film med en gennemgang af deltagelsesstjernen



Om at have deltagere med handicap

Opmærksomhedspunkter på tværs af handicap

Der er række forhold, der er vigtige at overveje uanset barnet eller den unges handicap.

Du skal møde barnet eller den unge, som du ville møde alle andre mennesker, og det er altid bedst at være nysgerrig og spørge ind, hvis du er i tvivl. Mange fritidstilbud vil opleve, at det der skal til for at tage imod et barn med et handicap ligner det, man allerede gør som aktivitetsansvarlig overfor alle nye deltagere, hvor man møder barnet eller den unge enkeltvis. Forskellen ligger måske mere i, at det er en lidt anden type tilpasninger, der kan være behov for i forhold til et barn med handicap. Og ofte kan nogle få tilpasninger gøre hele forskellen for om barnet eller den unge blot er til stede eller reelt deltager sammen med de andre.

Der er nogle generelle opmærksomhedspunkter, som du med fordel kan overveje, når du som aktivitetsansvarlig tager i mod et barn eller en ung deltager med et handicap:

- **Tilpasninger.** Alle børn og unge er forskellige og handicappet er kun en lille del af dem. Så hvis du opsøger viden om det specifikke handicap, så husk at det er generelle beskrivelser, som aldrig helt passer for den enkelte.
- **For-forståelser.** Vær opmærksom på og forhold dig kritisk og nysgerrigt til både dine egne for-forståelser og dem der findes blandt fritidsfællesskabets øvrige deltagere – negative såvel som positive. Misforståede hensyn er stadig misforståede, uanset hvor velmente de er, og vil hæmme barnet eller den unges oplevelse af at blive set og forstået.
- **Rammerne.** Som aktivitetsansvarlig er du med til at sætte rammerne for fritidsfællesskabet og kan også skabe rum for at deltagerne selv kan være med til at italesætte særlige behov gennem åben og anerkendende kommunikation.
- **Energi og udtrætning.** De fleste handicap kræver ekstra energi at håndtere og udtrætning er derfor almindelig. Det gælder både for fysiske og kognitive handicap, om end på forskellige måder. Pauser kan derfor være vigtige og bør tilpasses barnet eller den unges behov. Spørg ind til dette og lav aftaler på forhånd.
- **Aktivitetsomfang.** Længerevarende aktiviteter, stævner, lejre eller lignende. Disse kan være særligt svære at deltage i, men er ofte vigtige for fællesskabet. Planlæg det grundigt sammen med barnet eller den unge og dennes forældre og være kreativ i mulige løsninger på situationer og tidspunkter som kan forudses at være særligt udfordrende for barnet eller den unge. Lav gerne en fælles skriftlig plan.
- **Medicin.** Nogle børn og unge med handicap tager medicin og det er ikke fritidstilbuddets ansvar at håndtere dette. Men det kan være godt at have kendskab til det, så man fx ved behov kan støtte barnet i at huske sin medicin eller lave aftaler omkring det praktiske.

Viden og inspiration om handicap

Forskellige handicap giver forskellige behov

På de kommende sider præsenterer vi viden og inspiration i forhold til konkrete udvalgte handicap. Når I bruger disse sider, er det vigtigt at huske de generelle overvejelser som beskrevet tidligere.

Særligt er det vigtigt aldrig at lade et handicap eller en diagnose definere, hvordan man møder og opfatter et barn eller ung samt altid at være nysgerrig på både konkrete behov og løsninger i dialog med barnet eller den unge og evt. forældre.

Siderne er tænkt som opslagssider, hvis man gerne vil have lidt generel viden om et specifikt handicap.

Hvert afsnit har:

- En kort generel introduktion til handicapet.
- Links og henvisninger til steder, hvor man kan finde mere viden om børn og unge med handicapet og evt. aktivitetsforslag.
- Råd og inspiration til hvad der typisk vil være godt at fokusere på i forhold til at støtte deltagelse for børn og unge med handicapet ud fra deltagelsesstjernens temaer om tilpasninger, adgangsforhold og relationer.

ADHD	8
Autisme.....	10
Bevægelseshandicap	12
Cerebral parese (CP).....	14
Epilepsi	16
Erhvervet hjerneskade	18
Hørehandicap	20
Synshandicap	22
Tale- og sprogvanskeligheder.....	24
Udviklingshæmning	26

ADHD

Hvad vil det sige at have ADHD?

Børn og unge med ADHD har vanskeligheder med opmærksomhed, impulsivitet og/eller hyperaktivitet. Graden og sammensætningen af vanskelighederne varierer og ADHD kan derfor komme meget forskelligt til udtryk hos den enkelte.

ADHD er et kognitivt handicap og påvirker ikke som sådan barnet eller den unges fysiske evner. Men deres hjerner fungerer anderledes, hvilket kan have indflydelse på både adfærd og socialt samspil. Mange børn og unge med ADHD vil desuden have en forsinket modenhed i forhold til deres jævnaldrende.

Ofte vil ADHD være forbundet med en uro – enten fysisk, tankemæssigt eller begge. Overvældende sanseindtryk, hurtige tankekæder, nonstop talestrøm, tankemylder mv er ofte forekommende, ligesom mennesker med ADHD typisk har stor iverigdom, alternativ problemløsning og en stærk retfærdighedsfølelse.

Hjernen kommer let på overarbejde, bliver træt og mindre fleksibel. Den kan også have svært ved at huske instrukser, gennemskue konsekvenser og planlægge, ligesom barnet eller den unge ofte vil gå i stå med aktiviteten, hvis de er blevet afledt eller ikke kan huske, hvad de skal gøre som det næste.

Hjælpemidler kan være med til at afhjælpe nogle af de udfordringer, barnet eller den unge kan opleve. Hvis de allerede bruger et hjælpemiddel, som fx en app til at strukturere deres hverdag, kan det være godt at integrere information om fritidstilbuddet. For børn og unge med ADHD, som oplever overvældende sanseindtryk kan man sammen overveje muligheder for skærmning, høreværn eller lignende, ligesom nogle vil have udstyr i form af en vest, en særlig pude eller lignende, som de har gavn af at bruge. Endelig vil en del børn og unge med ADHD have stor gavn af at kunne dimse med hænderne, når de skal koncentrere sig. Hvad der er godt at dimse med vil være individuelt.

Yderligere inspiration og viden om ADHD

ADHD-foreningen har viden om ADHD og inspiration til fritidsaktiviteter på deres hjemmeside www.adkd.dk. Læs fx her: <https://adhd.dk/boern-og-unge-med-adhd/fritidsliv-med-adhd/>



Hjælpemiddelbassen har en guide til hjælpemidler til mennesker med ADHD: https://hmi-basen.dk/news.asp?newsid=10684&x_newstype=39&v=1



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?

Generel hensynstagen. Særligt i fritidstilbud med mange deltagere kan solsikkensnoren være en god måde for nogle børn og unge med ADHD til at gøre opmærksom på, at de har et usynligt handicap og fx kan have brug for tålmodighed, støtte, forståelse. Fortæl de andre aktivitetsledere om Solsikkensnoren.



Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?

Pauser. Ofte vil en på forhånd aftalt mulighed for at tage en pause give den ro der skal til for at deltage og nogle børn vil have gavn af at blive mindet om at tage en pause. Hvad der er en god pause vil variere og må derfor aftales individuelt.

Tidsstyring og visualisering. For at støtte barnet eller den unge i selv at kunne orientere sig inden for en aktivitet vil det ofte være godt at have tydelig og meget gerne visuel tidsstyring, samt at have tydelig dagsorden for dagens aktivitet, gerne efter en fast gentagen struktur og også meget gerne visualiseret.

Kommunikation. For at sikre fastholdelse af beskeder, instrukser og kommunikation til forældre kan man med fordel enten skrive det ned eller visualisere det med tegninger eller lignende. Undgå mange eller komplekse instrukser på en gang.



Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?

Overgange og skift. For nogle børn og unge med ADHD er det svært at løsryde sig fra en aktivitet eller emne og gå videre med noget andet. Overraskelser kan også være meget belastende og utrygge. Her kan der være brug for individuelt tilrettelagt støtte, fx i form af at varsle skift og overraskelser eller lave en makkerordning.

Irettesættelse og ros. Børn og unge med ADHD har ofte en hverdag, hvor de hele tiden bliver irrettesat negativt og føler at deres indsats for at gøre det rigtige bliver overset. Det kan derfor være en god støtte at løbende anerkende deres indsats, også når de måske har opnået nået andet end det planlagte/ønskede.



Autisme

Hvad vil det sige at have autisme?

Autisme er et usynligt handicap, der gør at barnets hjerne opfatter, forstår og oplever verden anderledes end jævnaldrende børn uden autisme. Der er stor forskel på, hvordan autisme kommer til udtryk, og hvilke styrker og udfordringer det enkelte barn har.

Verden kan for mange børn med autisme virke uforudsigelig og usammenhængende. Udfordringer med at læse sociale spilleregler, konkret tænkning, meget faste vaner, lang bearbejdningstid, følelsen af at være anderledes mv. ses ofte. Børn med autisme er omvendt typisk loyale venner, går op i at overholde regler, ser detaljer, som mange andre overser og ved rigtig meget om bestemte interesser.

Mange børn med autisme vil gerne deltage i sociale fællesskaber, men kan have svært ved det, da de ikke intuitivt lærer usynlige sociale regler og kan have svært ved at forstå både andres og egne følelser. Nogen foretrækker mindre grupper, og vil gerne kun have begrænset øjenkontakt og fysisk berøring. For mange børn og unge med autisme kræver det meget energi, at skulle deltage i et fællesskab.

Autisme påvirker ligeledes barnets kommunikation. Det kan betyde alt fra, at barnet har meget lidt verbalt sprog, til at barnet har svært ved at forstå sprogets sociale sider eller tager sprog meget bogstaveligt. Mange vil have brug for støtte til at afkode både kropssprog og talt sprog, fx i at forstå instrukser og beskeder.

Mange børn med autisme oplever sansemæssige udfordringer for en eller flere sanser. Der ses både børn med overfølsomhed, som fx børn, der reagerer kraftigt på bestemte lyde, og børn med nedsat reaktion ved sansemæssige stimuli, som fx børn, der i mindre grad end andre mærker kulde-/varmepåvirkninger.

Børn med autisme har ofte meget faste rutiner og regler, for at kunne føle sig trygge og mestre deres hverdag. En del børn vil ligeledes have udviklet strategier til at berolige sig selv fx bestemte motoriske bevægelser, gentagelser eller brug af dimse-ting.

Hjælpemidler kan være med til at afhjælpe nogle af de udfordringer, barnet eller den unge kan opleve. Hvis de allerede bruger et redskab eller hjælpemiddel, kan det være godt også at bruge dem i fritidstilbuddet. For børn og unge med autisme, som oplever overvældende sanseindtryk kan man sammen overveje muligheder for skærmning, høreværn eller lignende, ligesom nogle fx kan have gavn af at bruge en kasket eller lignende, der kan give tryghed. Sansestimulation kan fx ske gennem særlige veste, puder og stole, gennem brug af musik/lyd eller med dimseting. Redskaber til at sansehåndtering kan gøre, at barnet bedre kan finde ro i udfordrende situationer.

Yderligere inspiration og viden om autisme

Landsforeningen for autisme har viden om autisme og inspiration til hvordan man kan støtte børn og unge med at deltage:
www.autismeforening.dk



Hjælpemiddelbasen har en guide til hjælpemidler til mennesker med autisme: https://hmi-basen.dk/news.asp?newsid=8575&x_newstype=39



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?



Ankomst. Børn og unge med autisme kan finde tryghed ved ankomst til aktiviteten, hvis der fx er et roligt indgangsparti, de bliver mødt af en de kender, skal være et sted de kender og det generelt er nemt at finde rundt. Før den første mødegang kan nogen børn finde ro i, at have været på besøg, set en video eller billeder fra stedet, eller have fået fortalt hvad de kan forvente fx om der er høje lyde, særlige dufte, hvordan de voksne ser ud, særlige steder de skal være osv.

Generel hensynstagen. Særligt i fritidstilbud med mange deltagere kan selskessnoren være en god måde for nogle børn og unge med autisme til at gøre opmærksom på, at de har et usynligt handicap og fx kan have brug for tålmodighed, støtte, forståelse. Fortæl de andre aktivitetsledere om Selskessnoren.

Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?



Pauser. Ofte vil en på forhånd aftalt mulighed for at tage en pause give den ro der skal til for at deltage og nogle børn vil have gavn af at blive mindet om at tage en pause. Hvad der er en god pause vil variere og må derfor aftales individuelt. Mange børn med autisme har gavn af at vide præcis hvor de skal være i pausen, hvor længe den skal vare og hvad de "må lave" i pausen.

Tidsstyring og visualisering. For at støtte barnet eller den unge i selv at kunne overskue og orientere sig inden for en aktivitet vil det ofte være godt at have tydelig og meget gerne visuel tidsstyring, samt at have tydelig dagsorden for dagens aktivitet, gerne efter en fast gentagen struktur og også meget gerne visualiseret. Særligt ved skift mellem aktiviteter kan det være en hjælp for barnet med autisme, hvis der varsles i god tid om skiftet.

Kommunikation. For at sikre fastholdelse af beskeder, instrukser og kommunikation til forældre kan man med fordel enten skrive det ned eller visualisere det med tegninger eller lignende. Undgå mange eller komplekse instrukser på en gang.

Sprog. Vær tålmodig, hvis barnet eller den unge har svært ved at tale. Gør brug af eventuelle hjælpemidler barnet må have til kommunikation. At kunne kommunikere med dig og de andre på holdet er afgørende for, at barnet kan deltage i aktiviteten på lige fod med de andre deltagere. Vær ligeledes opmærksom på, at barnet med autisme kan forstå sprog meget bogstaveligt eller måske ikke helt kan afkode, hvornår noget er sagt for sjov eller alvor.

Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?



Oversæt det sociale. Støt barnet eller den unge i, at være med i det sociale fællesskab fx ved at vise barnet hvordan, hjælpe med at oversætte og forklare usynlige sociale regler og tydeliggøre forventninger til barnets rolle, så barnet ikke holdes udenfor på grund af sociale regler, som de måske ikke har tillært sig endnu.

Makkerordning. En makkerordning med en af de andre deltagere kan for nogle børn og unge med autisme give bedre mulighed for at aflæse rollerne i fællesskabet. Vær dog opmærksom på at vælge makkeren med omhu.

Bevægelseshandicap

Hvad vil det sige at have et bevægelseshandicap?

Et bevægelseshandicap kan have gennemgribende betydning på mange af livets områder. Medfødte bevægelseshandicap kan bryde ud på forskellige alderstrin og kan også ændre sig med alderen.

En del af dem, der har et bevægelseshandicap, har også et andet yderligere handicap. De kan have sociale, kognitive og/eller sundhedsmæssige problemstillinger. Ved kombinationshandicap kan det være netop kombinationen, der giver den største funktionsnedsættelse. Det er således ikke muligt at give en udtømmende oversigt over og beskrivelse af de mange forskellige diagnoser og kombinationsudfordringer, der hører under samlebetegnelsen bevægelseshandicap.

Nogle af de mest almindelige handicapdiagnoser, der kommer til udtryk med nedsat bevægelsesfunktion, er cerebral parese (CP) og erhvervet hjerneskade (læs mere om disse på hhv. s. 15 og 19). Derudover findes der gigtlidelser, muskelsvind, rygmarsbrok, knogleskørhed, medfødt arm- og bendefekt, amputation efter kræft og dværgvækst.

Der er store forskelle mellem disse forskellige handicap men fælles for dem er at de påvirker barnet eller den unges mulighed for fysisk deltagelse, og mange af disse børn og unge vil desuden i perioder have en del smerter, som udtrætter dem.

Børn og unge med bevægelseshandicap har ofte et alderssvarende udviklingsniveau hvad angår øvrige færdigheder. Det er derfor vigtigt at give barnet eller den unge mulighed for at sætte disse færdigheder i spil i forhold til kammeraterne.

Børn og unge med bevægelseshandicap vil ofte have hjælpemidler til at støtte deres bevægelse. Det kan være i form af kørestole, rollatorer, forskellige støtteanordninger og lignende. Disse hjælpemidler er børnene afhængige af og må tænkes ind i deres deltagelse.

Der findes også hjælpemidler, som er målrettet forskellige idrætsgrene fra vandsport til holdboldspil, bl.a. 3-hjulede løbecykler, specialdesignede kørestole til sportsbrug samt remedier til svømning og boldspil.

Yderligere inspiration og viden om bevægelseshandicap

Hjælpebaser har en guide om idrætsredskaber til mennesker med bevægelseshandicap:
<https://hmi-basen.dk/r8x.asp?linktype=iso&linkinfo=3009>



Videncenter for handicap har lavet en guide til idræt:
<https://videnomhandicap.dk/wp-content/uploads/2022/12/Katalog-Idraet.pdf>



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?



Fysisk tilgængelighed. Kan barnet eller den unge komme frem til og rundt ved aktiviteten med eventuelle hjælpemidler, fx kørestol, gåbord osv.

Transport. Er transport til og fra aktiviteten muligt, og er der gode parkeringsforhold tæt ved indgangen, hvis der fx er brug for at kunne bruge en lift til kørestolsbrugere.

Handicapvenlige omklædnings- og toiletforhold.

Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?



Aktivitetshjælpemidler. Der findes en række hjælpemidler der kan kompensere for forskellige bevægelsesudfordringer. Hvilke der er relevante at overveje vil afhænge af det enkelte barn eller unges udfordringer.

Tilpassede aktiviteter. Større eller mindre tilpasninger i aktiviteternes afvikling og indhold kan være afgørende for deltagelsesmulighederne for børn og unge med bevægelseshandicap. Her gælder det om – sammen med barnet eller den unge og evt. forældre – at tænke kreativt og prøve sig frem, så man kan enten finde på aktiviteter, hvor handicappet ikke forhindrer barnet i at deltage eller evt. finde alternative måder for barnet at deltage på.

Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?



Stigmatisering. Arbejd med at afmystificere barnet eller den unges brug af hjælpemidler. Tal om, hvad hjælpemidlerne gør for barnet eller den unge, og inviter til, at kammeraterne stiller spørgsmål og rører ved og håndterer hjælpemidlerne.

Cerebral parese (CP)

Hvad vil det sige at have cerebral parese?

Cerebral parese (tidligere kendt som spastisk lammelse) skyldes en medfødt eller tidligt opstået skade i hjernen. Det er meget forskelligt, hvordan CP viser sig hos det enkelte barn eller ung, men typisk vil der være påvirkning af de motoriske og kognitive evner.

CP viser sig tydeligst ved det motoriske, hvor barnets arme og/eller ben er påvirkede. Det kan være i form af usikre og upræcise bevægelser, slaphed i musklerne eller øget muskelspænding med ufrivillige bevægelser (spastisk CP – den hyppigste type CP).

Udover synlige motoriske handicap kan CP give kognitive vanskeligheder. Dette er ofte mindre synligt end det motoriske, men kan have stor betydning for, om barnet eller den unge har mod på at være en del af fællesskabet i fritidstilbuddet. Barnet kan fx have udfordringer ift. at:

- koncentrere sig og holde opmærksomheden
- orientere sig i rum og retning
- forstå informationer med rækkefølger
- genkende genstande, bearbejde synsindtryk og bedømme afstande

Derudover kan CP også give udfordringer med hørelse, syn, tale, sprog og socialt samspil.

Børn og unge med CP har typisk nogle hjælpemidler for at komme omkring i deres hverdag. Det kan være i form af kørestol, løbecykel eller lignende. Hvis de allerede bruger et hjælpemiddel bør dette også bruges i aktiviteterne i fritidstilbuddet. Nogle børn bruger pegetavler eller lign. med billeder eller tekst, man kan pege på, til at kommunikere med, hvis de har begrænset sprog. Der findes også hjælpemidler, som er målrettet forskellige idrætsgrene fra vandsport til holdboldspil, bl.a. 3-hjulede løbecykler, specialdesignede kørestole til sportsbrug samt remedier til svømning og boldspil.

Yderligere inspiration og viden om CP

Hjælpemiddelbasens guide om
CP: https://hmi-basen.dk/news.asp?newsid=13222&x_newstype=39



CP Danmarks guide om kognitive
vanskeligheder:
<https://www.cpdanmark.dk/media/379807/kognitive-vanskeligheder.pdf>



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?



Brug af hjælpemidler. Hvis barnet eller den unge har hjælpemidler, så tag en snak med barnet og forældrene om, hvordan I kan tage hjælpemidlerne med ind i aktiviteten. Det har de sikkert allerede gode erfaringer med i andre sammenhænge.

Tilgængelighed med kørestol eller lignende. Børn og unge med CP har alle en grad af motorisk funktionsnedsættelse. Nogle kan måske gå uden brug af hjælpemidler, mens andre gør brug af rollator, gangborde eller kørestol. Sørg for, at de kan komme hen de samme steder som holdkammeraterne, fx med ramper, brede døre, handicaptoilet, fast underlag og markeringer.

Parkeringsforhold. Nogle børn og unge med CP vil ankomme til aktiviteten i en handicapbil. Det er derfor en fordel at have gode parkeringsforhold ved aktiviteten, fx med handicapplads.

Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?



Redskaber. Er der brug for at tilpasse nogle redskaber, så barnet eller den unge kan bruge dem?

Koncentration og planlægning. Vær tydelig om, hvad dagens program er, fx ved at hænge en tidsplan op og bruge den, give korte præcise og enkle beskeder, eller ved at tydeliggøre rækkefølger med billeder– resten af holdet kan sikkert også få gavn af dette.

Opmærksomhed. Brug andre ord eller eksempler, hvis barnet eller den unge ikke forstod eller hørte beskeden første gang.

Rum og retning. Hav faste pladser til redskaber og sæt tydelige mærkninger op på steder, som er vigtige for aktiviteter, hvis barnet eller den unge har svært ved at orientere sig i rum og retning eller svært ved at genkende genstande, bearbejde synsindtryk og bedømme afstande.

Visuelt overblik. Hvis barnet eller den unge har svært ved at danne sig et visuelt overblik, kan de fx let overse et hul i jorden, selvom synet ikke fejler noget. Dette kan give utryghed ved nye steder. Introducer derfor barnet eller den unge for de enkelte dele i omgivelserne, fx "herude finder du redskaber", "her klæder vi om", "her er der madrasser på gulvet, så man ikke slår sig".

Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?



Sprog og kommunikation. At kunne kommunikere med dig og de andre på holdet er afgørende for, at barnet kan deltage i aktiviteten på lige fod med holdkammeraterne. Vær tålmodig, hvis barnet har svært ved at tale. Hvis barnet eller den unge har hjælpemidler til at understøtte deres kommunikation, så brug disse. Spørg barnet og forældrene om hvordan, hvis du er i tvivl.

Epilepsi

Hvad vil det sige at have epilepsi?

Epilepsi er forekomst af gentagne stereotyp optrædende anfald. Der er mange forskellige typer af epilepsi. Dette gør sygdommen meget individuel, både hvad angår forløb og måden, den viser sig på. Nogle børn har kun ganske få anfald, andre lever med svære og hyppige anfald. Nogle børn har kun anfald nogle år, mens andre har anfald resten af livet.

Epilepsi er derfor en diagnose med meget forskellige konsekvenser for det enkelte barn. Ofte vil børn og unge (og deres forældre) have en frygt for at få anfald og for det kontroltab, som de kan opleve under anfaldene og som kan opleves meget grænseoverskridende i forhold til andre omkring dem.

Mellem anfaldene viser børn med epilepsi sjældent tydelige symptomer på epilepsien. Det betyder, at selve sygdommen kan være mere eller mindre usynlig for omgivelserne. En del børn og unge med epilepsi vil foretrække at epilepsien ikke skal være kendt for alle, men at der er en trykthed i at aktivitetsansvarlige har kendskab til deres situation.

De fleste kender til krampeanfald, hvor personen med epilepsi ligger og har trækninger i hele kroppen og ikke er ved bevidsthed, men epilepsianfald ser langt fra altid sådan ud. Anfald kan fx også vise sig som:

- kortvarige tilfælde af fjernhed
- sanseforstyrrelser
- motoriske forstyrrelser (fx i form af ufrivillige bevægelser)
- pludselig ændring af væremåde
- psykiske oplevelsesfænomener (forbigående oplevelse af angst, depression, déjà-vu, ændret tidsopfattelse mv.)

Hvordan anfaldet viser sig, afhænger af, hvilke netværk i hjernen, der er påvirkede, og om hele hjernen eller kun dele af hjernen er påvirket. Afhængigt af dette kan de have problemer med hukommelsen, træthed eller koncentration, særligt umiddelbart før og efter et anfald.

Nogle børn og unge med epilepsi vil have en hjelm, som kan afbøde fald ved anfald.

Yderligere inspiration og viden om epilepsi

Epilepsiforeningens hjemmeside:
<https://www.epilepsiforeningen.dk/>



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?

General hensyntagen. Mellem anfaldene kan sygdommen være mere eller mindre usynlig for andre omkring barnet eller den unge. For nogen kan Solsikkesnoren være en god måde at gøre opmærksom på, at de har et usynligt handicap og som anledning til at fortælle andre om det. Fortæl de andre aktivitetsledere om Solsikkesnoren.



Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?

Sikkerhed ved anfald. Børn og unge med epilepsi har som udgangspunkt ikke behov for nogen tilpasninger sammenlignet med de andre. Det kan dog alligevel være en god ide at spørge barnet eller den unge om der er noget som skal tilpasses. Eksempelvis tilpasning af det fysiske rum eller redskaberne, fx justering af baneforhold, så barnet ikke behøver, at bekymre sig om sin egen sikkerhed i tilfælde af et anfald.

Regelmæssighed og pauser. Irregulære måltider og fysisk eller psykisk træthed kan for nogle være medvirkende til at udløse anfald. Hvis dette er tilfældet bør, der laves aftaler som sikrer hvile og i forbindelse med længerevarende arrangementer også god nattesøvn, ligesom der kan være brug for særlig opmærksomhed fx ved større fysisk belastninger i aktiviteter.



Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?

Tilbageholdenhed og tryghed. Støt barnet i at være med i det sociale fællesskab, da børnene kan være mere tilbageholden pga. frygten for at få anfald.



Erhvervet hjerneskade

Hvad vil det sige at have en erhvervet hjerneskade?

Børn og unge kan få hjerneskader af varierende sværhedsgrad og har derfor forskellige støttebehov. De kan have problemer med indlæring, hukommelse, opmærksomhed, planlægning, fleksibel problemløsning, impulsstyring, motoriske færdigheder mm. En del oplever også, at det kan være sværere at blive socialt accepteret.

En hjerneskade kan medføre sociale, adfærds- og følelsesmæssige udfordringer for barnet eller den unge, fordi han eller hun måske får vanskeligheder med at styre eller regulere sin adfærd. Uhensigtsmæssig adfærd kan være en konsekvens af hjerneskaden, men den kan også være en reaktion på, at barnet eller den unge føler sig udenfor.

Børn og unge med erhvervet hjerneskade kan have svært ved at styre sine impulser og kan være let at distrahere eller aflede. Hjernens forarbejdning kan være nedsat, hvilket kan medføre, at barnet eller den unge har brug for ekstra tid til at opfatte, tale, til at finde materialer frem og til at løse opgaver. Nedsat tempo må ikke forveksles med dårlig begavelse.

En del børn og unge med erhvervet hjerneskade oplever udtrætning, der betyder, at barnet eller den unge hurtigere opbruger sin energi. Hos nogle aftager trætheden med tiden, hos andre fortsætter den hele livet. Tegn kan være, at barnet eller den unge sidder uroligt på stolen, trommer med fingrene, vandrør rundt eller taler meget. Dette er barnet eller den unges ubevidste forsøg på at vække hjernen.

Børn og unge med erhvervet hjerneskade kan have problemer med både at tale og forstå, hvad der bliver sagt. Derudover kan de også få mere generelle kommunikative problemer som følge af andre kognitive vanskeligheder.

Hjerneskade kan også medføre sensoriske problemer, hvor barnets sanser er påvirket: følesans, synssans, kinæstetisk sans (fornemmelse af kroppens position), lugte-/smagssans og høresans. De kommer tydeligere til udtryk, når barnet/den unge skal lære nyt, er overbelastet eller skal fungere i en stresset situation

Børn og unge med hjerneskade kan have en række mobilitetsunderstøttende hjælpemidler og der findes desuden en del idrætshjælpemidler, som afhængig af aktiviteten kan være relevante. Det samme kan hjælpemidler til struktur og overblik, som fx tavler eller ure med visuel tid være.

Yderligere inspiration og viden om erhvervet hjerneskade

Hjælpeiddelbasens guide til
idrætsredskaber: [https://hmi-
basen.dk/r8x.asp?linktype=iso&lin
kinfo=3009](https://hmi-basen.dk/r8x.asp?linktype=iso&linkinfo=3009)



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?



Bevægelsesmæssige problemer. Kan opstå på grund af lammelse og nedsat kraft. Der kan også være tale om motoriske problemer, som ikke er særlig synlige fx problemer med muskelspændingen, hvor spændingen i enkelte muskelgrupper enten er for spændt eller for slap, eller hvor der er problemer med at koordinere bevægelserne.

Fysisk tilgængelighed. Kan barnet eller den unge komme rundt ved aktiviteten med eventuelle hjælpemidler, fx kørestol, gåbord osv.

Transport. Er transport til og fra aktiviteten muligt og er der gode parkeringsforhold hvis der fx er brug for at kunne bruge en lift til kørestolsbrugere.

Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?



Struktur og rutiner. Lav en tydelig og klar struktur for aktiviteten. Lav fx skemaer, der viser, hvad barnet skal lave, hvor aktiviteten afholdes, med hvem, hvor længe, og hvad barnet skal efter aktiviteten. Arbejd gerne med faste rutiner, så barnet eller den unge kan bruge sin energi på andre ting og føle sig tryk i aktiviteterne. Undgå så vidt muligt overraskelser, da barnet har behov for at kende indholdet på forhånd og for at blive støttet hvis der er ændringer af programmet.

Kommunikation. Giv én besked ad gangen, gerne fulgt af tegninger, billeder eller skrift, så barnet kan huske, hvad det skal. Giv én opgave ad gangen, gerne opdelt i trin-for-trin. Indret også lokalet overskueligt, dvs. jo mere kedeligt, jo bedre for barnet. Tjek også gerne om barnet har forstået instruksen, fx ved at spørge "Hvordan vil du løse opgaven?" eller "Hvad skal du gøre nu?". Stil guidede spørgsmål, hvis barnet svarer: "Det ved jeg ikke".

Sensoriske problemer. Hvis barnet eller den unge har sansepåvirkninger kan dette påvirke de motoriske evner. Vær derfor opmærksom på at barnet eller den unge kan have svært ved at styre en saks, ved at finde rundt, ved at tage tøj på eller lignende hvis de er sansemæssigt påvirket. Dette vil også kræve meget energi for barnet eller den unge.

Hjernepauser. Barnet kører let træet som følge af en særlig træthed, kaldet udtrætning. Aftal derfor pauser og undgå så vidt muligt stressede situationer, da stress forværrer barnets vanskeligheder.

Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?



Sprog og kommunikation. At kunne kommunikere med dig og de andre på holdet er afgørende for, at barnet kan deltage i aktiviteten på lige fod med holdkammeraterne. Vær tålmodig, hvis barnet har svært ved at tale. Hvis barnet eller den unge har hjælpemidler til at understøtte deres kommunikation, så brug disse. Spørg barnet og forældrene om hvordan, hvis du er i tvivl.

Sociale relationer. Vær opmærksom på at hjælpe børnene ind i fællesskabet. Fx kan der være problemer med at aflæse sociale situationer, have en passende adfærd, kan være svært at overskue større grupper af mennesker.

Hørehandicap

Hvad vil det sige at have et hørehandicap?

Hørehandicap er en samlet betegnelse for personer, der har nedsat hørelse på det ene eller begge ører. Det er meget forskelligt, hvordan barnet eller den unge med hørehandicap hører; det kan spænde fra at have en mindre hørenedsættelse og være godt kompenseret med høreapparater til at være helt døv og bruge tegnsprog.

Det kan være svært at opdage, hvis barnet eller den unge har nedsat hørelse, og det gør det ekstra svært at kommunikere med andre, hvis de ikke er opmærksomme på ens udfordringer. Ved meget støj kan det være svært at følge med i samtaler, eller det kan give anledning til misforståelser. Det kan betyde, at barnet eller den unge er udsat i forhold til at føle sig isoleret fra hverdagens fællesskaber med jævnaldrende. Åben kommunikation, hensyntagen og oplevelsen af et trygt fritidsmiljø kan mindske udfordringerne.

Inddragelse af børn med høretab kan som hovedregel planlægges og tilrettelægges ud fra, at barnet kan deltage i alle aspekter. For at understøtte barnets trivsel, udvikling og læring kan der ydes ekstra støtte i en kortere eller længere periode.

Børn og unge med hørehandicap bruger meget energi på at høre, være opmærksom på omgivelserne, mundaflæse m.m. Det kan udtrætte barnet eller den unge. Hvis der er meget støj i lokalet, bliver det ekstra svært at koncentrere sig om, hvad der bliver sagt.

Aktiv deltagelse for børn og unge, som udelukkende anvender tegnsprog, kan udgøre en særlig udfordring. Det skyldes dels børnenes sproglige og personlige udvikling samt identitetsmæssige tilhørsforhold til andre børn og voksne, der anvender tegnsprog, dels det forhold, at tegnsprog er minoritetssprog, som kun meget få personer behersker. For de børn der anvender tegnsprog, kan inklusion foregå med personale og andre børn, der har tegnsprogskompetencer eller via tegnsprogstolk.

Yderligere inspiration og viden om hørehandicap

Tema om fritid hos foreningen
Decibel:
<https://decibel.dk/hverdagen-med-hoeretab/familiens-hverdag/fritidsaktiviteter-legeaftaler>



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?

Baggrundsstøj og rumklang. Jo bedre og roligere lydforholdene omkring fritidsaktiviteten er desto bedre vil et barn med en hørenedsættelse kunne deltage. Det gælder både i lokaler, omklædningsrum, i træningsfaciliteter og i de sociale sammenhænge omkring aktiviteten.



Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?

Udtrætning. Et barn med hørehandicap bruger megen energi på at orientere sig og kan derfor blive hurtigere træt end andre børn. Barnet vil kunne have behov for at være i mindre grupper og rum eller at have kortere deltagelse i fritidsaktiviteten, ligesom hyppige pauser kan være gavnlige.

Gode talevaner. Sørg for at udtale ordene tydeligt (uden at det bliver unaturligt) og undgå at mumle. Hvis personen ikke hører, hvad der bliver sagt første gang, så hjælper det ikke nødvendigvis at tale højere. Forsøg derfor at gentage, hvad du mente, men med andre ord eller formuleringer. Sørg for at din mund er synlig. Mange børn og unge med hørehandicap er afhængige af at mundaflæse for at forstå, hvad der bliver sagt. Sørg derfor for, at munden er fri for hænder, halstørklæde osv., når du taler. Det kan også være rigtig godt at supplere det talte sprog med brug af hænderne og resten af kroppen.



Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?

Relationsdannelse. Børn og unge med stærkt nedsat hørelse vil ofte have brug for støtte til danne relationer. Det kan derfor være en god ide at facilitere dette mellem fritidsfællesskabets deltagere.

Makkerordning. En makkerordning med en af de andre deltagere kan for nogle børn eller unge med hørenedsættelse give bedre mulighed for at deltage i aktiviteten og navigere i fællesskabet. Vær dog opmærksom på at vælge makkeren med omhu.



Synshandicap

Hvad vil det sige at have et synshandicap?

Synshandicap bruges som en samlet betegnelse for blinde, stærkt svagsynede eller svagsynede. Svagsynethed kan påvirke synet på forskellige måder, fx som lysfølsomhed, skelnen af farver, mindsket syn i områder af øjet og manglende evne til at fokusere.

Der er en række områder, hvor børn og unge med synshandicap typisk kan opleve udfordringer afhængig af grad og type af synshandicap. Det kan fx være at finde frem og rundt på forskellige steder, eller at finde de genstande man skal bruge. Synet bruges også til en lang række praktiske gøremål og barnet eller den unge kan have udfordringer afhængigt af, hvor trænet de er i aktiviteten og hvor nemt der kan findes en måde at kompensere for synet på. Hvis disse håndteres har børn og unge med synshandicap gode muligheder for at deltage på lige fod i en lang række fysiske, kreative og fællesskabsorienterede aktiviteter.

Synsnedsettelsen kan føre til begrænsninger i barnets selvstændige færden, fordi barnet har svært ved at orientere sig i omgivelserne. I nogle tilfælde fører synsnedsettelsen til nedsatte motoriske færdigheder og nedsat balance, fordi barnet ikke modtager de visuelle stimuli, som skal inspirere barnet til at udforske omgivelserne på egen hånd.

I det sociale samspil kan et synshandicap være en udfordring ift. at finde og skabe kontakt til de andre deltagere. Mange kan ikke kommunikere med øjenkontakt, går glip af hele eller en del af den nonverbale kommunikation og kan have brug for hjælp til at afkode eksisterende sociale spilleregler og væremåder ift. nye fællesskaber.

Kommunikation kan være en udfordring, hvis den er meget visuel. Skriftligt materiale kan måske ikke læses, hvis det ikke er digitalt, forstørret eller udskrevet på punktskrift. Instruktioner og fælles beskeder, hvor det udelukkende vises, hvad der skal gøres er vanskelige for børn og unge med synshandicap at følge og bør kombineres med en mundtlig formidling.

Blinde og stærkt svagsynede vil ofte bruge en hvid stok til orientering eller markering af deres handicap. Nogle kan punktlæse og har gavn af at få tilpasset skriftlige materialer til dette. Svagsynede børn og unge vil ofte anvende optiske hjælpemidler f.eks. briller, lup mv., der kan bidrage med en grad af opfattelse af det visuelle, men synsfunktionen vil stadig ikke fungere helt som normalt. Derudover findes der flere hjælpemidler til konkrete aktiviteter, som fx bolde med lyd, som kan være relevante afhængigt af fritidsaktiviteten.

Yderligere inspiration og viden om synshandicap

Hjælpeiddelbasens guide om synshandicap: Synshandicap & hjælpemidler https://hmi-basen.dk/news.asp?newsid=8592&x_newstype=39



"Fysiske aktiviteter" – ældre udgivelse om fysiske aktiviteter til børn med synshandicap: <https://sbst.dk/media/12377/fysiske-aktiviteter.pdf>



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?



Orientering og mobilitet. Det kan være til stor gavn for barnet eller den unge hvis man kan øve ruter og orientering på stedet hvor aktiviteten finder sted kan give større sikkerhed og mulighed for at være selvhjulpne. Dette kan også understøttes af faste rutiner, som en fast plads i omklædningsrummet eller kendte baneforhold.

Tilgængelighed i omgivelserne. Verden omkring barnet kan have indflydelse på, i hvor høj grad synsedsættelsen opleves som et handicap. Synsedsættelsen opleves fx ikke i ligeså høj grad som et handicap, hvis omgivelserne (både de fysiske og de digitale) er tilgængelige, eller hvis barnet har de rette hjælpemidler og bruger dem optimalt. Omgivelsesfaktorer omhandler bl.a. også støtte fra de andre.

Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?



Markering og information. Ofte vil man også kunne understøtte barnets deltagelse ved fx taktile eller lydbaserede markeringer af eksempelvis hvor bolden er (bold med lyd), banens afgrænsning eller aktivitetens struktur i form af fx tidsmarkering eller lignende. For svagsynede kan stærke farver og kontraster også hjælpe.

Praktiske gøremål. Hjælp barnet eller den unge med at træne nye opgaver og finde løsninger, der kan kompensere for netop deres udfordringer med manglende eller nedsat syn.

Aktivitetens hastighed. Selv om man har masser af træning og øvelse, er mobilitet altid en udfordring for en person med et synshandicap, og det gælder især, når det skal gå rigtig stærkt som i visse typer af idræt og spil. I kan på forskellig måde tilpasse hastigheden i et spil for at gøre det lettere for et synshandicappet barn at deltage, uden at man gør spillet mindre sjovt for de seende kammerater.

Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?



Relationsdannelse. Hvis barnet er stærkt svagsynet eller blind, er barnet ikke i stand til at anvende synet til kontakt og dannelse af relationer. Det kan derfor være en god ide at facilitere dannelse af relationer mellem fritidsfællesskabets deltagere ud fra fx tale/lyd eller berøring.

Makkerordning. En makkerordning med en af de andre deltagere kan for nogle børn eller unge med synsedsættelse give bedre mulighed for at orientere sig i aktiviteten. Vær dog opmærksom på at vælge makkeren med omhu.

Tale- og sprogveskigheder

Hvad vil det sige at have tale- og sprogveskigheder?

Der kan være forskellige årsager til at barnet eller den unge har tale- og sprogveskigheder. Herunder verbal dyspraksi, afasi (mangelde sprog) eller løbsk tale. Det betyder også, at det kan være meget forskelligt, hvordan veskighederne viser sig hos den enkelte.

Tale- og sprogveskigheder kan vise sig som:

- Veskigheder med at forstå, hvad andre siger.
- Veskigheder med selv at tale, med at finde ordene eller formulere sætninger. Nogle gange en anderledes udtale af ord, så de lyder forkerte.
- Veskigheder med at læse, skrive eller regne.
- Forskellige udtaleveskigheder, der gør, at det kan være svært at forstå, hvad barnet siger. Eksempelvis ved fejl i konsonanter og vokaler eller ved at barnet gentager stavelser og ord. Der kan også være langsomme og forstyrrende skift mellem lyde og stavelser.
- Talen kan være præget af stammen eller hurtig, stødvis og utydelig tale, brudstykker af "sort tale", hurtig tale, hvor personen tænker hurtigt og springer i tankegangen, gentagelser af stavelser, ord og lyd samt sammentrækninger af ord og afbrudte sætninger.

Derudover kan nogle af børnene eller de unge være udfordrede af mangelde opmærksomhed, koncentrationsproblemer, mangel på overblik eller struktur, øget træthed, hukommelsesbesvær, problemer med at lytte og med at indgå i sociale situationer.

Da der er forskel på graden af de fysiske og kognitive veskigheder afhængigt af årsagen til tale- og sprogveskighederne er der også forskel på, hvilke behov børnene har i forhold til støtte. Nogle børn og unge har ikke behov for nogen form særlig støtte, hvorimod andre har brug for særlig støtte.

Hjælpemidler kan være med til at afhjælpe nogle af de udfordringer, barnet eller den unge kan opleve. Hvis de allerede bruger et hjælpemiddel som hjælp i hverdagen, kan det være godt også at bruge det i fritidstilbuddet. Alt afhængigt af hvilke udfordringer det enkelte barn har, kan der fx bruges udpegningstavler og kommunikationsbøger med grafiske symboler, billeder til at supplere skriftlig information, forskellige apps til oplæsning og til at skrive med. Hvis barnet eller den unge bruger mere komplicerede hjælpemidler til at kommunikere, fx en talemaskine, er det vigtigt at fritidsfællesskabet får en grundig introduktion til hjælpemidlet, så de kan bruge det.

Yderligere inspiration og viden om tale- og sprogveskigheder

Kommunikationspas, et redskab om kommunikation:
<https://sbst.dk/handicap/multiple-funktionsnedsaettelser/metoder/kommunikationspas>



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?

Generel hensynstagen. Særligt i fritidstilbud med mange deltagere kan solsikkensoren være en god måde for nogle børn og unge med tale- og sprogvanskeligheder til at gøre opmærksom på, at de også har et usynligt handicap og fx kan have brug for tålmodighed, støtte, forståelse. Fortæl de andre aktivitetsledere om Solsikkensoren.

Skiltning med billeder. Gør det lettere for barnet at orientere sig ved at supplere den skriftlige skiltning med billeder/tegninger.



Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?

Hastighed i aktiviteter. Hvis barnet har vanskeligt ved at udtrykke sig kan det være nødvendigt at give mere tid i aktiviteter der kræver kommunikation.



Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?

Kommunikation. Barnet kan have brug for støtte til at forstå kommunikation, men særligt også støtte ift. at barnet får lov at udtrykke sig (uanset hvor lang tid det måtte tage), så barnet kan være en del af fællesskabet med de andre børn.

Hjælpemidler. Hvis barnet anvendes særlige hjælpemidler til kommunikation er det en god idé, at aktivitetsansvarlige og evt. en eller flere af de andre deltagere også lærer at kunne bruge dette redskab.

Makkerordning. En makkerordning med en af de andre deltagere kan for nogle børn eller unge med tale- og sprogvanskeligheder give bedre mulighed for at deltage i det sociale. Vær dog opmærksom på at vælge makkeren med omhu.



Udviklingshæmning

Hvad vil det sige at have udviklingshæmning?

Børn og unge med udviklingshæmning udvikler sig ikke så meget eller så hurtigt som andre. De kognitive, sproglige, motoriske, sociale færdigheder er derfor sjældent alderssvarende. Det er meget forskelligt, hvad den enkelte kan eller ikke kan, så der kan være stor forskel på, hvad de har brug for hjælp til. Desuden vil børn og unge med udviklingshæmning ofte også have nedsatte motoriske eller sansemæssige evner.

Udviklingshæmning kan gøre det svært at overskue hverdagen, og planlægge hvordan, hvornår og hvor længe noget skal gøres.

Børn og unge med udviklingshæmning har typisk brug for at blive stimuleret, udfordret og støttet på en række områder, som fx kommunikation, venskaber, personlige grænser (egne og andres).

Børn og unge med udviklingshæmning kan have svært ved at læse og skrive. Derudover kan det være vanskeligt for dem, at forstå og reagere på en besked, og det kan være vanskeligt at forstå og tage initiativ til at udføre en aktivitet.

Udviklingshæmning kan betyde, at barnet eller den unge har sproglige udfordringer, som gør det vanskeligt at kommunikere. Disse børn eller unge vil typisk også være udfordrede i forhold til interaktionen med andre. I den sociale interaktion er det vigtigt, at være opmærksom på, at der er nogen som tager ansvar for at forstå barnet med udviklingshæmning og at der gives tid til dette.

Udviklingshæmning kan give sansemæssige problemer. Det kan være i form af at have svært ved at lukke stimuli fra omgivelserne ude, så det kan være svært ved at fastholde opmærksomheden og koncentrere sig om en handling, at være i en social relation eller at falde til ro. Dette kan give oplevelsen af stress. Det kan også være i form af at have svært ved at modtage stimuli, som kan resultere i, at energiniveauet bliver så lavt, at det bliver vanskeligt at holde opmærksomheden rettet mod en handling eller at deltage i socialt samvær.

**Yderligere inspiration og
viden om
udviklingshæmning**

ULF Venskaberen,
aktivitetsfor salg og øvelsesbank
www.udviklingsmuligheder.dk



Hvordan skaber vi gode adgangsforhold til aktiviteten?



Motorik og mobilitet. Nogle børn og unge med udviklingshæmning har motoriske udfordringer, som fx kan betyde en nedsat mobilitet. I de tilfælde er det vigtigt, at skabe gode adgangsforhold ved aktiviteten og så vidt muligt fjerne eventuelle barrierer for deres deltagelse. Det kan gøres ved at skabe fysisk tilgængelighed, så barnet eller den unge kan komme rundt ved aktiviteten med hjælpemidler, som fx kørestol eller gåbord. Det handler også om, at transport til og fra aktiviteten er mulig.

Solsikkesnoren. Man kan ikke altid se på personen, hvis han/hun har udviklingshæmning, og derfor kan Solsikkesnoren kan være en god måde at gøre opmærksom på, at der kan være brug for tålmodighed, støtte, forståelse. Fortæl de andre aktivitetsledere om Solsikkesnoren.

Hvordan tilpasser vi sammen aktiviteten?



Struktur og tydelighed. Skab en struktur for fritidsaktiviteten, forudsigelighed og en tydelig forklaring på og beskrivelse af aktiviteten. Det kan være hensigtsmæssigt at barnet eller den unge er tættere på den voksne. Det kan være en god ide, at tilpasse aktiviteten og forklare reglerne på en måde, så alle kan være med, ligesom visualisering af fx tid kan være godt – fx med et ur der tæller ned.

Skemaer og planer. Måske har de et behov for at kende rækkefølgen på dagens aktiviteter. Til det kan du med fordel bruge skemaer eller planer. Med et skema eller en plan kan du vise aktiviteter og rækkefølgen af dem uden nødvendigvis at sætte bestemte tidspunkter på. Du kan bruge tekst, piktogrammer og billeder til at visualisere dine skemaer og planer, alt efter hvad du foretrækker.

Fysiske forhold. Evt. behov for tilpasning af det fysiske rum eller redskaberne, fx justering af baneforhold, lys, markeringer, give plads til barnets eller den unges hjælpemidler.

Hvordan skaber vi gode relationer i aktiviteten?



Følelser og situationsfornemmelse. Børn og unge med udviklingshæmning, kan have svært ved forestille sig, hvad andre føler. Det kan af andre, opleves som manglende situationsfornemmelse, eller virke grænseoverskridende. For nogle børn eller unge med udviklingshæmning vil det derfor være en hjælp, at de andre børn og voksne er tydelige i deres egen adfærd og deres ønsker.

Hvis du vil vide mere...

... kan du hente inspiration flere steder

Der findes viden og inspiration tilgængeligt flere steder online. Herunder har vi oplistet nogle af de vigtigste steder til at finde viden og inspiration på tværs af målgrupper. Disse organisationer og deres materialer er de primære kilder til dette materiale.

Henvisninger til viden og materialer om de specifikke handicap er sat ind på de relevante sider.

DGI

DGI har stor erfaring med at understøtte trænere til at arbejde med fx samarbejde, vejledning og instruktion. I DGI trænerguide ligger der en øvelsesbank, hvor man kan søge på emneord som fx 'relationer' eller 'fællesskab' og så få en række forslag til, hvordan man kan arbejde med det i sit fritidstilbud.



www.dgi.dk/traenerguiden

Videnscenter om handicap

Videnscenter om handicap arbejder har samlet viden og ressourcer omkring netop fritidslivet for mennesker med handicap og har udgivet flere rapporter og vidensnotater om emnet. De to modeller, Deltagelsesspiralen og Deltagelsess stjernen, er udviklet af dem, ligesom de også har også lavet en aktivitetsdatabase, med forslag til diverse aktiviteter med fokus på bevægelse, trivsel og natur.



www.videnomhandicap.dk/fritidsliv

Fælles om fritiden – Sammenslutningen af Unge Med Handicap – SUMH

SUMH står bag indsatsen 'Fælles om fritiden' som arbejder målrettet med at få flere unge med handicap ud i de frivillige foreninger, både som deltagere og som frivillige. Som en del af materialet er der udviklet en række materialer målrettet foreninger.



www.xn--flesomfritiden-xlb.dk

Solsikkeprogrammet handler om at skabe synlighed og rummelighed overfor usynlige handicap.



<https://videnomhandicap.dk/projekter/solsikkesnoren/>