



Socialstyrelsen



SUNDHEDSSTYRELSEN

TILBUD DER GØR EN FORSKEL

– Idræt til børn og unge med særlige behov





TILBUD DER GØR EN FORSKEL

– Idræt til børn og unge med særlige behov

Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen 2015. Udgivelsen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Axel Heides Gade 1
2300 København S www.sst.dk

Socialstyrelsen
Edisonsvej 18. 1.
5000 Odense C www.socialstyrelsen.dk

Interview/journalistisk gennemskrivning:

Journalist Lene Halmø Terkelsen

Tak for bidrag til:

Merete Schneekloth Søberg (DGI), Morten Bo Andersen (GAME), Erik Haumann (BROEN Danmark), Christoffer Hansen (Træningspas for Unge Døgnanbragte), Anette Lisbeth Bentholt (IF FREM), Birgit Rasmussen (tidl. Haderslev Kommune), Kathrine Felland (DGI), samt de trænere, frivillige, pædagoger og forældre, der har bidraget med erfaringer.

Emneord:

Udsatte børn, sårbare børn, idræt, foreningsliv, social ulighed i sundhed

Foto: Mikael Rieck, Shanta Maria Thacker, Lars Møller, Jan Christensen

Tryk: GP-Tryk A/S

Grafisk layout: GP-Tryk A/S

Oplag: 1000 stk.

ISBN

Elektronisk: 978-87-7104-667-0

Trykt udgave: 978-87-7104-668-7



INDHOLD

- 1 INDLEDNING
- 2 ORGANISERING AF TILBUD
- 3 FORENINGENS ROLLE
- 4 KOMMUNENS ROLLE
- 5 TILRETTELÆG TILBUDET
- 6 FØR I GÅR I GANG – SEKS GODE RÅD
- 7 LÆS MERE





INDLEDNING

Fysisk aktivitet har en lang række gevinster. Både sundhedsmæssige og sociale¹. Men der findes en gruppe børn og unge i Danmark, der ikke i samme grad som deres jævnaldrende deltager i de organiserede idræts- og foreningsaktiviteter.

Det er børn og unge, som af den ene eller anden årsag ikke har stiftet bekendtskab med foreningslivet eller har udfordringer, der gør det svært for dem at deltage på lige fod med andre.

Dette materiale giver anbefalinger og inspiration til, hvordan kommuner og foreninger kan understøtte denne gruppe børn og unges tilknytning til det organiserede idrætsliv. Det henvender sig til kommunale planlæggere, foreninger og øvrige aktører, som vil gøre en indsats for, at børn og unge med særlige behov i stigende grad også bliver en del af de etablerede idrætstilbud.

Materialet er et sammendrag af erfaringerne fra en lang række forskellige projekter og initiativer, som har været målrettet børn og unge med særlige behov og har vist gode resultater.

Målgruppen for projekterne er alt fra børn med ADHD til unge kriminalitetstruede, og der er således tale om grupper med forskellige udfordringer, men det har alligevel været muligt at uddrage fælles erfaringer omkring idrætsindsatser til børn og unge med særlige behov.

Betegnelsen "børn og unge med særlige behov" omfatter i dette materiale en bred gruppe af børn og unge med forskellige udfordringer.

Fælles for dem er, at de:

- Har få eller ingen erfaringer med at deltage i en forening
- Har udfordringer, der kræver særlige hensyn i forbindelse med foreningsdeltagelse

Det er samtidig grupper af børn og unge, som ofte er kendetegnet ved socioøkonomiske baggrundsforhold, der kan betyde, at de har særlig stor risiko for at blive modtagere af sociale foranstaltninger, for at klare sig markant dårligere i skolen end deres jævnaldrende, ligesom der er risiko for, at de viderefører negative sociale mønstre².

MATERIALET ER UDARBEJDET PÅ BAGGRUND AF ERFARINGER FRA FØLGENDE PROJEKTER:

- DGI Storkøbenhavn: Playon (for børn med autisme, ADHD og lignende kognitive vanskeligheder).
- GAME: Gadeidræt for psykosocialt udsatte unge.
- IF FREM Skørping: Én for alle – alle for én (for børn og unge med psykiske og sociale problemstillinger, autisme, ADHD og generelle motoriske problemer).
- BROEN Danmark: Aktivt idrætsliv for vanskeligt stillede børn.
- Haderslev Kommune: Idræt, Sundhed og Foreningskultur (for 8-15 årige ikke-for eningsvante børn og unge og deres familier).
- Center for Udsatte og Kriminalitetstruede Unge (CUKU): Træningspas for Unge Døgnanbragte.

BØRN OG UNGES IDRÆTSLIV

De fleste børn og unge mellem 7 og 15 år i Danmark er aktive i idrætsforeninger. Studier peger dog på, at det særligt er børn med forældre med højere socioøkonomisk position, der deltager i organiseret idræt sammenlignet med børn med forældre med lavere socioøkonomisk position^{3,4}. Vi ved også, at når mor og/eller far ikke selv dyrker idræt, er sandsynligheden for, at barnet heller ikke gør det, væsentligt større⁵.

”Den dreng, jeg får med hjem i bilen, er en helt anden dreng, end jeg tog af sted med. Det er en dreng, der er rolig, som er glad og siger, at han har det bedre i hovedet. Når han har brugt sin krop til at dyrke motion, løber han ikke længere rundt på væggene, og han kan mærke, at han ikke bliver så hurtigt sur og føler sig træt på en god måde. På den måde er det ikke bare barnet, der får en bedre trivsel. Det er hele familien.”

(Mor til dreng med særlige behov)

Projekterne, der indgår i dette materiale, viser gode erfaringer med at inkludere børn og unge i et etableret idrætsliv. I flere af projekterne har man erfaret, at når børn og unge bliver trygge ved at deltage i idrætsaktiviteter gennem særlige indsatser eller tilbud, åbnes der også for muligheden for at deltage i tilbagevendende aktiviteter og for, at de integreres i det almindelige fritidsliv.

Projekterne viser således flere positive effekter af indsatser med fokus på at få børn og unge med særlige behov med i det organiserede idrætsliv; bl.a. at børn og unge har fået et øget mod på og lyst til at afprøve forskellige aktiviteter samt en styrket evne til at indgå i sociale sammenhænge og knytte sociale relationer. Desuden er der positive erfaringer i forhold til at styrke børn og unges bånd til lokalsamfundet og derved styrke oplevelsen af et tilhørsforhold.

Andre erfaringer peger desuden på, at indsatser kan bidrage til at nedbringe frafald på uddannelser⁶ og nedbringe kriminalitet blandt udsatte unge⁷.

”Han har fået en ny fortælling om sig selv. Nu er han en, ”der går til noget” i stedet for at være en, der ikke kan noget. Gymnastikken har givet ham nogle sejre og styrket glæden ved at bruge kroppen.”

(Mor til dreng med særlige behov)

Endelig kan særlige indsatser rettet mod børn og unge med særlige behov være med til at styrke foreningslivet – både i form at et øget samarbejde med fx kommune og sociale organisationer, øget rekruttering af medlemmer og styrket evne til at håndtere udfordringer med børn og unge med særlige behov⁸.

HVORFOR FYSISK AKTIVITET I BARNDOMMEN?

Fysisk aktivitet, hvad enten det er som en del af det organiserede idrætsliv eller fysisk aktivitet på eget initiativ; fx cykel, leg, løb eller boldspil i skolegården eller fritiden, har mange positive gevinster på både kort og lang sigt.

Undersøgelser viser, at der er en sammenhæng mellem børns trivsel og graden af fysisk aktivitet. Fx viser flere undersøgelser, at fysisk aktivitet har en positiv effekt på depression, anspændthed og adfærdsproblemer blandt børn og unge⁹. Samtidig er der undersøgelser, der indikerer en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og koncentration og indlæringssevne¹⁰.

Fysisk inaktivitet øger risikoen for overvægt hos børn og unge. Derudover øger fysisk inaktivitet forekomsten af faktorer (fx forhøjet blodtryk, fedt i blodet og forstadier

ULIGHED I SUNDHED

Flere undersøgelser viser, at voksne med psykiske lidelser og store sociale problemer ofte har en mere usund sundhedsadfærd end den øvrige baggrundsbefolkning. Det ses blandt andet i forhold til overvægt, usund kost, fysisk inaktivitet, alkoholforbrug, forbrug af euforiserende stoffer, samt rygevaner. Disse forhold har, sammen med en række andre faktorer, som fx levekår, medicin forbrug og kontakt til sundhedsvæsenet, betydning for denne gruppe borgeres sundhedstilstand¹³.

Borgere med psykiske lidelser og borgere med store sociale problemer har en middellevetid, der er markant kortere end den øvrige befolkning. Der er op til 20 års forskel.

Dertil kommer, at denne gruppe borgere også har flere leveår, hvor sygdomme og helbredstilstand begrænser deres muligheder for at leve det liv, de ønsker¹⁴.

til sukkersyge), der kan medføre en øget risiko for at få kroniske sygdomme senere i livet, fx diabetes og hjerte-kar-sygdomme¹¹.

Endelig ved vi, at hvis børn og unge er fysisk aktive, øges sandsynligheden for, at de også er fysisk aktive som voksne¹².

” Hvis man vil arbejde med børn og unge, der har særlige udfordringer, bliver man nødt til at lave et tilrettet forløb til hvert barn. Du kan ikke bare putte ti af de her børn ned i et eksisterende tilbud og håbe, det gør en forskel. Man bliver nødt til at se på, hvad barnet har brug for, og det kan lyde dyrt i kommunale ører, men der bliver i forvejen brugt rigtig mange ressourcer på børn, der ikke bliver inkluderet i et fællesskab, og på den lange bane kan det godt betale sig.”

(Projektleder, idrætsprojekt for psykosocialt udsatte unge)

Barrierer for deltagelse i det organiserede idræts-/foreningsliv

Det er som regel ikke manglende interesse, der er årsagen, når børn og unge ikke deltager i organiserede fritidsaktiviteter, men fysiske, sociale eller praktiske forhold, fx ¹⁵:

- **Kropslige barrierer**, hvor der opleves ubehag ved at deltage i fysisk aktivitet. Fx fordi man ikke kan lide at være dårlig, er i dårlig form eller har oplevelsen af ikke at mestre de færdigheder, som aktiviteten umiddelbart kræver
- **Praktiske barrierer**, hvor tid og økonomi (herunder forældres tid og økonomi) udgør en barriere, ligesom organisatoriske forhold (hente og bringe, pakke tøj, deltage i stævner) kan være store udfordringer
- **Irrelevansbarrieren**, hvor manglende viden om den positive effekt af fysisk aktivitet og deltagelse i foreningsliv (hos børn/unge og forældre) er en hindring for at deltage
- **Prioriteringsbarrieren**, hvor andre aktiviteter vægtes højere end fysisk aktivitet

Derudover kan manglende erfaring med deltagelse i organiserede fritids-/idrætstilbud være en barriere, ligesom nogle børn og unge kan opleve, at de ikke helt forstår og

ØGET SUNDHED OG GLÆDE

I projektet Playon, der er målrettet børn med autisme, ADHD og lignende kognitive vanskeligheder, har man gjort følgende erfaringer¹⁶:

- Ca. 75 procent af de deltagende familier svarer, at deres barn er blevet fysisk aktiv i nogen eller høj grad som et resultat af deres deltagelse
- Ca. 70 procent af forældrene svarer, at deres børn er blevet gladere for fysisk aktivitet
- Særligt pædagogisk personale peger på en konkret udvikling fysisk og motorisk, særligt for de børn der har motoriske vanskeligheder
- Det er en generel opfattelse blandt forældre og pædagogisk personale at idræts- og foreningsdeltagelse styrker barnets sociale kompetencer
- Undersøgelsen viser, at barnets humør stiger under og efter aktiviteten, og at barnet er en gageret, aktivt deltagende og har større fysisk og mentalt overskud særligt under aktiviteten
- Flere forældre udtrykker at ”glæde” ofte følger med børnenes deltagelse: ”han er blevet mere glad”, ”han kommer glad hjem”, osv.

magter de sociale spilleregler, som idrætten kræver. Børn og unge med særligt behov kan føle sig anderledes og derfor fravælge aktiviteten. Forældrene kan også afholde barnet fra at deltage i foreningslivet ud fra et ønske om at beskytte barnet mod nederlag.

Endelig kan barnet eller den unges manglende deltagelse i fritids-/idrætstilbud også handle om, at der mangler egnede tilbud med den rette støtte i forhold til de udfordringer, som

barnet eller den unge har. Det er derfor væsentligt, at tilbud om idræt til børn og unge med særlige behov tilrettelægges, så de er attraktive for børnene/de unge og deres forældre, og at de praktiske barrierer reduceres mest muligt. Individuelle indslusningstilbud kan være afgørende for nogle grupper af børn og unge med særlige behov, og der bør være et særligt fokus på, hvordan de organiserede tilbud kan rumme denne gruppe børn og unge.

SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER OM FYSISK AKTIVITET TIL BØRN OG UNGE (7-15 ÅR)

- Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter
- Mindst tre gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele

KILDER

1. Sundhedsstyrelsen, 2011: Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling.
2. Kloppenborg HS og Wittrup J, 2015: Sårbare børn – hvem er de, hvor bor de, og hvordan klarer de sig i skolen? KORA og Socialstyrelsen.
3. Nielsen G, 2011: Children's daily physical activity. Patterns and influence of socio-cultural factors (ph.d.-afhandling).
4. Jensen B et. al., 2003: "Børns idrætsaktivitet, sundhed og sociale baggrund" i Børn og unge i bevægelse – perspektiver og ideer. Kulturministeriet.
5. Bonke J og Greve J, 2013: Bruger skolebørn tiden hensigtsmæssigt? – Om søvn, spisning, motion, samvær og trivsel. Rockwood Fondens Forskningsenhed. Syddansk Universitetsforlag.
6. Grønborg, L, 2011: "Fastholdelse igennem idræt og sundhed" i Jørgensen CH (red.): Frafald i erhvervsuddannelserne (49-66), Roskilde Universitetsforlag, Roskilde.
7. Center for Boligsocial Udvikling, 2013: Unge, sport og kriminalitet. En undersøgelse af sportsklubbers kriminalitetsforebyggende potentiale i udsatte boligområder.
8. Idrættens Analyseinstitut, 2009: Idræt for alle. Breddeudvalgets rapport – baggrund og analyse. Kulturministeriet.
9. Sundhedsstyrelsen, 2011: Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling.
10. Ibid.
11. Ibid.
12. Ibid.
13. Pedersen, PV et al, 2012: SUSY Udsat 2012. Sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark 2012 og udviklingen siden 2007. Statens Institut for Folkesundhed og Rådet for Socialt Udsatte .
14. Ibid.
15. Idrættens Analyseinstitut, 2009: Idræt for alle. Breddeudvalgets rapport – baggrund og analyse. Kulturministeriet.
16. Playon, DGI Storkøbenhavn.



ORGANISERING AF TILBUD

Processen med at etablere et idrætstilbud for børn og unge med særlige behov involverer en række parter. Den enkelte forening spiller naturligvis en afgørende rolle, og arbejdet må, så vidt muligt, forankres her. Mange kommuner understøtter foreningens arbejde og bidrager med sparring, økonomisk støtte og hjælp til fx rekruttering og evt. administrative opgaver. Det er vigtigt, at foreningen oplever ejerfornemmelse og indflydelse, så den ikke ser sig reduceret til kommunens instrument i en given indsats. Det er ligeledes vigtigt at skabe en flad struktur med mindst muligt bureaukrati, da erfaringen viser, at foreningens frivillige gerne vil bruge deres ressourcer på målgruppen fremfor fx at udfylde skemaer.

OPSTART

I forbindelse med etablering af et idrætstilbud til børn og unge med særlige behov er det relevant at inddrage repræsentanter fra følgende områder:

- Skoler, herunder specialskoler, og/eller institutioner (ledere, lærere, pædagoger, SFO-personale)
- Foreningslivet (bestyrelsesmedlemmer, frivillige)
- Kommunale forvaltninger (en kontaktperson fra relevant forvaltning, fx børn-, unge-, skole-, integrations- og/eller fritidsområdet, der kan fungere som kommunens kontaktperson/bindeled mellem kommunen og foreningen)
- Sundhedsprofessionelle (fx sundhedsplejersker, ergo- og fysioterapeuter, der kan bidrage med viden om målgruppen)

- Politiske beslutningstagere (der kan være med til at bringe tilbuddet på kommunens dagsorden/budget)
- Evt. forældrerepræsentanter (der kan bidrage med viden om målgruppen)

Opgaver i forbindelse med opstart af særlige tilbud:

- Rekruttering af deltagere
- Rekruttering af frivillige
- Etablering af samarbejde, med fx kommuner, skoler/ institutioner
- Drift og økonomi
- Mål for indsats med henblik på evaluering af indsats

Udpeg ansvarlige

For at sikre fremdrift er det hensigtsmæssigt at udpege mindst én ansvarlig i foreningen, som er ansvarlig for aktiviteter og samarbejdsrelationer og kan deltage i bestyrelsesmøder, samt én ansvarlig i kommunen, der kan fungere som kontaktperson for foreningen og bidrage med sparring og hjælp.

”Motorisk er eleverne blevet bedre, og de har fået nemmere ved at slappe af i undervisningen. De lærer også at møde til tiden, og de har fået selvtilid på en ny måde. De behøver ikke længere at tæve de andre ude i skolegården for at bevise, at de kan noget.”

(Inklusionspædagog med erfaring fra idrætsprojekt for drenge med anden etnisk baggrund og koncentrationsbesvær)

SAMARBEJDE

Det er relevant at inddrage en række aktører i arbejdet med at udbyde idrætsstilbud for børn og unge med særlige behov. Det er i den forbindelse hensigtsmæssigt at udarbejde samarbejdsaftaler til kortlægning af ansvarsfordeling, opgaver, økonomi og tidsperspektiv. Afstem forventninger, klarlæg roller og identificer hinandens styrker, så de kan udnyttes bedst muligt.

I samarbejdet er det værd at sikre:

- En forpligtigende og forventningsafstemt samarbejdsaftale mellem parterne. Aftalen skal bl.a. klarlægge opgaveansvar, økonomi, kontaktpersoner og tidsplan
- Ledelsesmæssig/bestyrelsens opbakning. Lederen/bestyrelsen skal være villig til at afsætte tid til fx kompetenceudvikling af personalet/frivillige
- Overlevering af viden. Fx i forbindelse med udskiftning af personale/frivillige
- Kommunikation på tværs. Dialog mellem lærere/pædagoger og foreningens frivillige sikrer, at tilbuddet kan tilrettelægges bedst muligt efter deltagerens behov/dagsform

Skole-foreningssamarbejde

Ved at placere en foreningsaktivitet i skoletiden eller i umiddelbar forlængelse heraf kan man skabe en trykovergang for barnet eller den unge, der kan følges med lærere eller pædagoger til de nye trænere/frivillige, fysiske rammer og aktiviteter. Derudover kan pædagoger og lærere forberede barnet eller den unge til aktiviteten og sikre opfølgning.

Samarbejde med skole

- Begge parter skal investere noget i samarbejdet, fx kan læreren rekruttere elever og introducere elever og forældre for aktiviteten, mens foreningen tager sig af træning
- Det er hensigtsmæssigt med en kort introduktion af hver elev, så træneren kender den enkeltes udfordringer og kan integrere skolens pædagogiske tilgang i idrætsaktiviteten
- Træner og lærer kan med fordel i samarbejde udarbejde en årsplan for aktiviteterne
- Læreren/pædagogen forbereder eleverne på dagens aktivitet, minder dem om at møde op, og følger evt. eleverne til undervisning
- Træner og lærer er i løbende dialog om fx elevers fravær
- Hvis træningen foregår på skolen, skaber det en trykramme for elever og forældre
- Det bliver lettere at rekruttere et bredt udsnit af eleverne, hvis skolen betaler kontingent

”Hvis man skal samarbejde med institutioner om idræt til børn og unge med særlige behov, skal institutionsledelsen prioritere det i både ord, handlinger og ressourcer.”

(Inklusionspædagog med erfaring fra idrætsprojekt for drenge med anden etnisk baggrund og koncentrationsbesvær)

EKSEMPLER PÅ ANDRE RELEVANTE SAMARBEJDSPARTNERE:

- DGI
- Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF)
- Handicapdrættens Videnscenter
- SIND Ungdom
- Red Barnet Ungdom
- Ungdommens Røde Kors
- Professionshøjskolerne
- Børne- og ungdomspsykiatriske afdelinger og/eller handicapcentre
- DIF

Samarbejde med institutioner

Det kan være vigtigt at tydeliggøre overfor institutionspersonalet, at foreningens frivillige ikke skal erstatte uddannet personale. Rollefordelingen mellem hhv. de frivillige instruktører og det pædagogiske personale i forbindelse med træningen bør planlægges og diskuteres, så man sikrer, at institutionens pædagogiske tilgang integreres i aktiviteterne, og at man har klare aftaler om, hvem der fx håndterer eventuelle konflikter.

Koordinér tilbuddene

Der findes en række aktører på frivilligheds- og foreningsområdet. For at undgå, at flere arbejder med nøjagtigt samme mål og målgruppe er det hensigtsmæssigt at un-

SAMARBEJDE OM MENTORORDNING

BROEN-Danmark, der hjælper udsatte børn økonomisk til at deltage i fritidsaktiviteter, har i nogle lokalafdelinger indgået en samarbejdsaftale med Red Barnet Ungdom omkring mentorprojektet "Barnets ven". I de tilfælde, hvor et barn er støttet af en Barnets Ven og har behov for midler til en fritidsaktivitet, kan Red Barnet Ungdom kontakte BROEN's lokalafdeling om at få støtte, og omvendt kan BROEN kontakte Red Barnet Ungdom, hvis et barn hjulpet af BROEN har behov for en mentor til fx at følge barnet til fritidsaktiviteter.

Ungdommens Røde Kors tilbyder med projektet Dynamo ligeledes mentorordninger. Fx er der indledt et samarbejde med Københavns Kommune i nogle udsatte boligområder. Mentorernes funktion er at være rollemodeller og støtte de unge i forhold til deres ungdoms- og fritidsliv¹.

dersøge, hvad hver forening arbejder med og for, så man fx kan undgå at søge samme midler, men i stedet kan koordinere og samarbejde.

KILDER

1. Læs mere om Dynamo på ungdommens Røde Kors' hjemmeside: www.urk.dk



FORENINGENS ROLLE

Mange foreninger er åbne overfor at etablere tilbud til børn og unge med særlige behov. Motivationen kan blandt andet være flere medlemmer og ønsket om at tage et socialt ansvar.

Erfaringerne viser, at det er vigtigt, at foreningens medlemmer oplever medejerskab og inddrages i beslutninger omkring tilbuddet.

Foreningen skal:

- Udbyde aktiviteter, der er relevante for målgruppen
- Være villig til at etablere hold med færre deltagere
- Kunne mobilisere tilstrækkeligt antal trænere og frivillige med de rette egenskaber, se nærmere herom s. 19
- Være villig til at placere tilbuddet på tidspunkter, der er attraktive for målgruppen – også selvom det betyder, at andre hold må rykkes
- Være indstillet på at prioritere midler fra hold, der giver overskud, til tilbuddet for børn og unge med særlige behov

Foreningen får:

- Flere medlemmer
- Kontakt med nye medlemsgrupper, fx borgere med anden etnisk baggrund
- Mulighed for at udvide kredsen af samarbejdspartnere
- Mulighed for at rekruttere nye frivillige

- Mulighed for at få midler til fx udstyr, som kan komme alle foreningens medlemmer til gode
- Mulighed for øget synlighed takket været det sociale ansvar, foreningen påtager sig

OPSTART I FORENINGEN

Der er gode erfaringer med indledningsvis at afholde et møde med medlemmer fra foreningens bestyrelse, hvor der informeres om målgruppen og forventninger, og ansvarsområder klarlægges, så foreningen kan træffe beslutningen om at deltage på et velinformeret grundlag. I forbindelse med mødet kan kommunen også vurdere, om foreningen er velegnet til at rumme målgruppen.

”Det er vigtigt at gøre det nemt for foreningen, så den ikke føler, at den bliver pålagt en stor ekstra opgave. I det hele taget skal man være ydmyg overfor, at det er frivillige, der lægger et stykke arbejde, som man ikke bare kan tage for givet, og det er også vigtigt at forklare, hvorfor foreningen er med til at gøre en forskel”.

(Projektleder for fritidsprojekt for foreningsuvante børn)

Lav retningslinjer eller politikker

Det kan være relevant, at foreningen, fx i bestyrelsesregi, udarbejder retningslinjer for rummelighed og inklusion,

EKSEMPEL PÅ RETNINGSLINJER

I Haderslev Svømmeklub har man udviklet en trivsels- og mobbepolitik, som omfatter alle klubbens trænere, frivillige, medlemmer og forældre. Politikken betoner bl.a., at:

- Alle er ansvarlige for at behandle hinanden ordentligt, udvise respekt og samtale i en god tone
- Alle hold udarbejder egne samværsregler for holdet ved sæsonstart, således at alle er enige om og bekendt med disse. Træner og holdleder er ansvarlig for udarbejdelsen
- Der ved sæsonens opstartsmøder, hvor forældrene deltager, orienteres om trivselspolitikken, og der inddrages om klubbens forventninger til svømmerne og forældre
- Det i tilfælde af mobning er svømmeren/-ne og forældre, samt trænerne, der er ansvarlige for at gøre opmærksom på problemet overfor en evt. holdleder og formand for svømmeklubben. De berørte parter

holder et møde for at afklare problemets omfang. (for ældreinddragelse gælder kun svømmere under 18 år). Formanden sikrer herefter, at problemet tages op i åbenhed i forældregruppen i samarbejde med træner og svømmerne. Problemet drøftes og håndteres i et gensidigt tillidsfuldt, ligeværdigt og respektfuldt samarbejde

- Træneren har kompetence til at bortvise medlemmer fra den pågældende træningsseance, hvis trivselsproblemer ikke kan løses. Det er herefter træneren ansvar at kontakte svømmerens/-nes forældre og formand for svømmeklubben med henblik på, at der skal udarbejdes en konkret handleplan for det videre forløb
- Det påhviler de enkelte forældre at aftale med deres barn, hvordan barnet skal forholde sig i tilfælde af bortvisning fra træningsseancen

som skal være synlige for alle frivillige ledere, trænere og andre i foreningen. Erfaringerne viser, at der godt kan stilles krav til de frivillige ledere og trænere omkring en rummelig og inkluderende adfærd, men udarbejdelsen af retningslinjer bør involvere de relevante trænere/frivillige, så alle føler ejerskab og oplever at blive hørt.

FIND DE RETTE TRÆNERE OG FRIVILLIGE:

Træneren/den frivillige skal:

- **Kende til målgruppen.** Forstå de særlige udfordringer, der knytter sig til netop denne gruppe børn og unge, så man kan afstemme forventninger efter den enkelte deltager

HVORDAN GØR I FORENINGEN MERE RUMMELIG OG INKLUDERENDE?:

- DGI har udarbejdet en række gode råd samt værktøjsmaterialer til, hvordan man kan arbejde med inklusion i foreningen.
- Se mere på: www.dgi.dk, søg under "Forening sledelse", dernæst "Gør din forening bedre", derefter "Medlemmer" og endelig "Inklusion", hvor artiklen "Nye målgrupper giver nye medlemmer – 7 gode værktøjer til inklusion i din forening" findes.

- **Være empatisk og have situationsfornemmelse.** Det er vigtigt, at det enkelte barn hver gang føler sig taget godt imod, set og anerkendt. Børn og unge med særlige behov kan stille særlige krav til andres tålmodighed, og det er vigtigt, at trænere og frivillige har en forståelse for børnenes udfordringer og ved, hvornår det er tid til at opmuntre barnet eller give det ro
- **Have gode kommunikationsevner.** Fx er det vigtigt, at aktiviteterne bliver præsenteret på en måde, så målgruppen, der kan have en anden forståelsesramme end andre børn og unge, forstår rammer og regler
- **Være velforberejdet.** Træneren skal kunne planlægge forløbet ned i mindste detalje og tilrettelægge øvelser, så de kan udføres af alle

- **Turde gå i dialog med forældre/pædagoger.** Nogle trænere eller frivillige oplever det som grænseoverskridende at spørge til barnets særlige udfordringer, mens andre ikke anser det for en del af opgaven, men for at træneren bedst muligt kan tilrettelægge aktiviteterne efter barnets eller den unges individuelle behov og evner, er det nødvendigt at være i dialog med forældre/pædagoger, så man forud for træningen kan tage højde for særlige forhold og udfordringer
- **Brænde for sin aktivitet.** Faglighed og entusiasme er afgørende for, at barnet kan motiveres af de voksne og kan se dem som rollemodeller
- **Være villig til at indgå i en tæt relation med barnet.** Børn og unge med særlige behov kan i højere grad føle behov for at knytte sig til de voksne, de møder. Det er derfor vigtigt, at trænere og frivillige er bevidste om deres rolle - professionelt og i barnets liv
- **Være stabil.** Børn og unge med særlige behov har i særlig grad brug for tryghed, og hyppige udskiftning blandt trænere og frivillige bør undgås. Derfor bør trænere og frivillige på forhånd forpligte sig til arbejdet i en længere periode, fx et år.

Rekrutter og motivér frivillige

De frivillige kan rekrutteres via foreningen, via kommunens frivilligcentre eller via opslag i pressen eller på fx biblioteker, men erfaringerne viser, at den mest velegnede form for rekruttering foregår ved, at foreningen "prikker" personer, som, de mener, vil være velegnede til opgaven.

”Som træner skal man hele tiden kunne justere niveauet, og nogle gange er det en succes, bare en deltager tager overfrakken af i løbet af timen. Målet er, at de hver gang skal gå hjem og tænke: Jeg kunne mere, end jeg troede.”

(Projektleder, idrætsprojekt for psykosocialt udsatte unge)

Følgende faktorer motiverer frivillige i forbindelse med idrætsstilbud for børn og unge med særlige behov:

- Kontakten med deltagerne. Mange frivillige peger på, at deres største motivation er glæden ved at gøre en forskel for en gruppe børn og unge med særlige udfordringer
- Relation til målgruppen. Erfaringer viser, at flere frivillige er forældre eller søskende til deltagere og har derfor en

FRIVILLIGE I IDRÆTTEN

Idræts-, kultur- og fritidslivet er præget af en høj grad af frivilligt, ulønnet arbejde. Ifølge frivillighedsrapporten fra 2012 udførte den danske befolkning i 2012 i alt 350.000 timers frivilligt, ulønnet arbejde. Næsten halvdelen af disse timer var indenfor idræts-, kultur- og fritidslivet¹.

naturlig interesse i at yde et stykke arbejde til gavn for deres nærmeste

- **Kompetenceafklaring.** Ved at kortlægge de frivilliges evner og præferencer, kan foreningen fordele opgaverne, så flest mulige er tilfredse. Nogle vil måske helst tage sig af budgetter eller er dygtige til at søge midler, mens andre ønsker at være hjælpetrænere
- **Kontinuerlig kompetenceudvikling.** Tilbud om kurser, foredrag eller vidensdeling med andre frivillige er en motivationsfaktor. Blandt andet udbyder DGI og DHIF relevante kurser, mens andre foreninger har erfaring med at invitere de frivillige til netværksmøder, hvor de kan udveksle erfaringer
- **Godt samarbejde.** Velfungerende netværk med samarbejdspartnere og andre frivillige, der arbejder med samme målgruppe, har vist sig at styrke motivationen hos de frivillige
- **Tæt dialog og støtte.** Interesse for det daglige arbejde og opbakning fra den kommunale kontaktperson/projektlederen, fx i forbindelse med rekruttering af deltagere, hjælp til administrativt arbejde eller problematikker med enkelte deltagere, har vist sig at være vigtig for de frivilliges motivation til at fortsætte arbejdet. Flere frivillige peger på, at det er stærkt demotiverende, når fx foreningsbestyrelsen ikke er villig til at prioritere ressourcer til deres tilbud, eller kommunen gang på gang giver afslag til at bidrage til initiativer, der har vist sig levedygtige.

Den vigtige ildsjæl

Flere erfaringer viser, at de mest succesrige tilbud bliver skabt omkring én entusiastisk person, der involverer sig dybt i målgruppen og foreningens arbejde. Denne konstruktion er imidlertid skrøbelig, hvis vedkommende fx flytter eller mister motivationen, og kontinuerlig rekruttering af nye kræfter er derfor nødvendig, hvis man vil sikre tilbuddets beståen.

”Det er nødvendigt med ekstra hjælpende hænder, så man kan lave individuelle aftaler og involvere flest mulige børn, men det er vigtigt, at det er de rigtige hænder. Det er slet ikke alle frivillige, der er så empatiske og tålmodige, som det kræve.”

(Træner for børn og unge med psykiske og sociale problemstillinger og generelle motoriske problemer)

KOMPETENCEUDVIKLING

Det er hensigtsmæssigt at opkvalificere medlemmer af foreningens bestyrelse, trænere og frivillige til arbejdet med idræt for børn og unge med særlige behov, så de får forståelse for og viden om målgruppens særlige udfordringer. Opkvalificeringen kan fx bestå i:

- Kick off-seminarer, fx i form af dags/aftenmøder
- Kurser/temadage
- Oplæg med fagpersoner på området, fx i samarbejde med forsknings- og uddannelsesinstitutioner
- Netværksmøder og erfaringsudveksling med andre frivillige, der arbejder med målgruppen
- Konsulentordning, hvor foreningen får besøg af ekstern konsulent, som kan støtte og bidrage med erfaringer på området

Eksempler på relevante emner til indhold på kurser kan være:

- Målgruppens særlige behov og udfordringer
- Betydningen af idrætsaktiviteter for målgruppen

- Rummelighed og inklusion i foreningslivet (fx refleksion over: Gør vi ting, som kan virke ekskluderende?)
- Pædagogiske værktøjer til at håndtere konflikter på holdene
- At være ny i en forening/introduktion
- Foreningskultur. Værdier og holdninger i foreningen
- Kommunikation
- Fastholdelse
- Forældreinvolvering
- Succeser og barrierer

Derudover er det vigtigt at have en kontinuerlig refleksion og fælles dialog omkring børn og aktiviteter.

3.5. ØKONOMISK STØTTE

Kommunens muligheder:

I mange familier er økonomi en barriere for barnet eller den unges deltagelse i idrætsaktiviteter. Kommunerne kan yde støtte i form af fx friplads eller tilskud til udstyr. Den 1. oktober 2014 trådte en ny udgave af serviceloven i kraft. Med lovændringen af § 11 har alle kommuner fået en fleksibel mulighed for - uden såkaldte § 50-undersø-

TAG ET KURSUS

Fra 2016 udbyder DGI og Psykiatrifonden i samarbejde kompetenceudviklingskurser om idræt for børn og unge med særlige behov målrettet trænere og ledere fra foreninger. Læs mere på www.dgi.dk



gelse - at yde økonomisk støtte til børn og unges fritidsaktiviteter som led i en forebyggende indsats.

Hvis kommunerne vil gøre brug af muligheden, skal der afsættes midler til ordningen på kommunalbudgettet. Det kan ske fra 2016.

Kommunerne fastsætter selv kriterierne for tildeling af økonomiske støtte. Der kan fx opstilles kriterier for familiens økonomiske forhold eller en målrettet indsats i forhold til særlige boligområder mv. Ligeledes kan kommunerne selv vælge hvilken forvaltning, der skal administrere en sådan ordning. Informationen findes under serviceloven på www.retsinfo.dk

Foreningens muligheder:

Foreninger har mulighed for at søge støtte fra private fonde, fx Egmontfonden, eller puljer fra fx DGI, DUF og DIF.

KILDER

1. Center for frivilligt socialt arbejde, 2013: Den frivillige sociale indsats – frivillighedsrapport 2012. Social- og Integrationsministeriet.

KOMMUNENS ROLLE

Kommunen spiller en vigtig rolle i forbindelse med udvikling, drift og forankring af tilbuddet. Indsatsen kan fx forankres under sundheds-, børn- og unge- eller kultur- og fritidsområdet, hvor der udpeges en ansvarlig kontaktperson i kommunen.

Sæt emnet på dagsordenen

Politisk og ledelsesmæssig prioritering er afgørende for, at idrætsprojekter for børn og unge med særlige behov lykkes. Politikere og kommunale ledere skal gå forrest i ord og handlinger, så resten af organisationen forstår, at børn og unges muligheder for at være fysisk aktive er et vigtigt element, der skal tænkes sammen med indsatsen på andre områder .

Klarlæg mål og tidsperspektiv

Inden kommunen afsætter midler til området, er det vigtigt at fastsætte mål og overveje, hvorvidt der er tale om et midlertidigt projekt eller en indsats, der skal forankres på længere sigt. Erfaringerne peger på, at det tager lang tid at få succes med idrætsaktiviteter for børn og unge med særlige behov, og fx kan man overveje, om man indledningsvis vil lave et mindre pilotprojekt (fx 1 år), hvor man prøver ideer og metoder af, inden man fx søger satspuljemidler.

UDPEG ÉN TOVHOLDER

For at sikre succes, samarbejde og sammenhæng i indsatsen bør kommunen udpege/ansætte en ansvarlig, der

kan understøtte foreningens arbejde, dvs. hjælpe til at rekruttere deltagere, koordinere og udvikle samarbejde, sikre intern og ekstern kommunikation og evaluere.

Personen bør:

- Have viden om målgruppen
- Brænde for at hjælpe netop denne gruppe børn og unge
- Have et bredt netværk indenfor skole- og foreningsområdet
- Have gode kommunikationskompetencer
- Være villig til at foretage opsøgende arbejde

Personen skal:

- Fungere som fast kontaktperson ved forældre- og foreningshenvendelser
- Være i tæt dialog med foreningerne. Fx i forbindelse med at løse udfordringer med enkelte deltagere. Det kan også være hensigtsmæssigt, at den kommunale kontaktperson indledningsvis deltager i bestyrelsesmøder, hvor man sammen kan drøfte mulighederne for implementering af rummelighed og inklusion i den enkelte forening
- Kommunikere om tilbuddet til kommunens fagprofessionelle personale
- Sikre samarbejde på tværs af fag- og forvaltningsområder
- Sikre kontinuerlig rekruttering af deltagere
- Følge op på indsatsen

”Det er vigtigt, at kommunen løser sine opgaver, så de frivillige ikke føler, at de skal lave sagsbehandling eller afklare familiens behov. Kommunen skal fungere som en sluse, der sier dem fra, der har brug for hjælp fra, så de frivillige kan hjælpe.”

(Sekretariatsleder i forening, der hjælper udsatte børn til et aktivt fritidsliv)

KOMMUNENS OPGAVER

Kommunen kan bidrage ved at:

- **Formalisere samarbejdet med foreningen.** Kommunen kan lave en samarbejdsaftale med foreningen og afsætte øremærkede midler til tilbuddet på det årlige budget, så foreningen oplever tryk og opbakning til at gennemføre sine aktiviteter
- **Kommunikere om tilbuddene.** Kommunen kan understøtte foreningen ved at sikre synlighed. Fx kan kommunen via sin hjemmeside skabe en oversigt over, hvilke foreninger, der har hold og aktiviteter for målgruppen. Det er i den forbindelse vigtigt, at den ansvarlige sørger for, at listen løbende bliver opdateret. Det samme gælder, hvis man vælger at oprette en database, hvor forældre eller fagprofessionelle kan søge efter tilbud. Internt kan kommunen kommunikere tilbud og muligheder til fagprofessionelle, fx sagsbehandlere, sundhedsplejersker, ergo- og fysioterapeuter, lærere, pædagoger, SFO-medarbejdere og SSP-medarbejdere
- **Synliggøre muligheder for støtte.** Gør det gennemskueligt for foreninger, forældre og andre interesserede, hvorvidt kommunen yder støtte til tilbuddet. Fx får børn med fysiske handicap økonomisk tilskud til idrætsakti-

viteter, men det kan være uklart, om fx børn med psykiske lidelser kan modtage den samme støtte

- **Bidrage til rekruttering af frivillige.** Fx via frivilligcentre
- **Yde støtte til deltagertransport og kontingent.** Familiens økonomi og udfordringer med logistik kan være en barriere for, at nogle børn og unge kan deltage i en idrætsaktivitet
- **Stille lokaler til rådighed.** Hvis der er tale om en ny-etableret forening, kan kommunen tilbyde at huse den i en af kommunens bygninger
- **Afsætte timer til kompetenceudvikling** af fx pædagoger og lærere
- **Søge midler** i samarbejde med foreninger og bidrage til det administrative arbejde
- **Tilbyde kompetenceudvikling.** Kommunen kan yde støtte til, at foreninger, frivillige og trænere får den basisviden om målgruppen, som er nødvendig for at udbyde relevante tilbud. Kommunen kan fx samarbejde med DGI, DHIF eller lokale interesseorganisationer med viden om netop denne gruppe børn om at udbyde kursusforløb
- **Sikre forankring.** Den ansvarlige i kommunen skal løbende være i dialog med foreningen, bistå ved udfordringer og tilbyde kontinuerlig kompetenceudvikling
- **Værne om de frivillige.** Kommunen skal understøtte foreningens arbejde ved at hjælpe med fx rekruttering, kompetenceudvikling og økonomisk støtte, men det er vigtigt, at foreningens frivillige ikke oplever, at de bliver pålagt kommunale opgaver. Det er i den forbindelse vigtigt at afklare forventninger samt opgave- og ansvarsfordeling tidligt i samarbejdet.

KILDER

1. Sundhedsstyrelsen, 2010: Sundhed på Tværs.
2. Sundhedsstyrelsen, 2012: Forebyggelsesplan, fysisk aktivitet.

TILRETTELÆG TILBUDET

Børn og unge med særlige behov har andre forudsætninger for at deltage i idræt end andre. De kan fx have sværere ved at indgå i socialt samspil med andre eller forstå kollektive beskeder, ligesom deres fysiske helbred kan være dårligere end gennemsnittet. Børn med funktionsnedsættelser har øget risiko for, at deres relationer til andre kan udvikle sig til at være konfliktfyldte og problematiske, hvilket kan betyde, at andre børn trækker sig. Det kan desuden være en udfordring for børn med funktionsnedsættelser at fastholde sociale relationer, eksempelvis fordi barnet kan have svært ved at vente eller styre dets følelser og humør. Tilbuddet skal derfor tilrettelægges ud fra andre forudsætninger og vilkår end almindelige idrætstilbud .

Etableret eller nyt tilbud?

Nogle projekter har erfaringer med at inkludere fx udsatte børn og kriminalitetstruede unge i eksisterende tilbud i stedet for at oprette særlige hold, men i tilfælde hvor barnet eller den unge har sværere sociale, psykiske eller fysiske udfordringer, kan det kræve et særligt tilrettelagt tilbud. Når det lykkes at integrere barnet eller den unge i et almindeligt tilbud, skyldes det ofte, at det er ledsaget af en frivillig voksen, der også deltager og støtter undervejs, eller at træneren har overskuddet til at tage sig særligt af barnets behov.

For de børn, der får lyst til at deltage i et etableret tilbud, kan der etableres støtteforanstaltninger, i form af fx særlig introduktion eller medfølgende frivillig.

”Vores søn er hypersensitiv overfor lys og lyd, så han kan slet ikke fungere sammen med mange andre mennesker. Vi prøvede at sende ham til spejder med 30 andre børn, men det gik slet ikke. Han ville ikke af sted, og vi kunne ikke presse ham, for så reagerer han rent fysisk ved at sove dårligt eller kaste op.”

(Mor til dreng med særlige behov)

VÆLG DEN RETTE IDRÆTSGREN

Børn og unge med særlige behov kan have svært ved fx udviklede regler, tæt fysisk kropskontakt, holddeltagelse og uoverskuelige baner, ligesom deres fysiske formåen kan variere meget. Det er derfor ikke alle idrætsdiscipliner, som er lige velegnede til denne gruppe. Bl.a. er det afgørende, at øvelserne kan differentieres, så alle kan være med og samtidig føler sig udfordret, og især individuelle idrætsgrene har vist sig velegnede til målgruppen.

Lav små hold

Holdenes størrelse er afgørende for succes med idræt til børn og unge med særlige behov. Erfaringer viser, at maksimalt 10-12 deltagere per hold fungerer ideelt.

Afsæt voksenressourcer

Hvert barn har sine udfordringer, som kræver særlig opmærksomhed fra trænere og frivillige, og for at kunne sikre fleksibilitet i tilbuddet og inklusion af flest mulige er det nødvendigt at have flere voksne, der kan træde til, hvis

EKSEMPLER PÅ VELEGNEDE IDRÆTSGRENE

- **Atletik:** Individuel sport, der giver mulighed for at dyrke flere forskellige discipliner og derved tage udgangspunkt i den enkelte deltagers niveau
 - **Badminton:** Deltagerne spiller på hver deres bane halvdel, der tydeligt er markeret med streger, hvilket gør sporten nemmere at overskue for barnet. Ikke velegnet til børn med motoriske vanskeligheder
 - **Svømning:** Individuel sport, der stadig giver mulighed for at involvere barnet eller den unge i et fællesskab
 - **Bueskydning:** Individuel sport, der kræver koncentration og har vist sig velegnet til fx børn med ADHD, da disciplinen giver ro og struktur
 - **Kampsport:** Karakteriseret ved klare regler, disciplin og rutiner, der har vist sig at have en positiv indfly-
- delse på børn med fx ADHD eller andre former for koncentrationsbesvær
- **Parkour:** Har vist sig særdeles velegnet til børn og unge med særlige behov. Giver mulighed for at stille fælles opgaver, men med frihed i udførelsen. Kan dyrkes hvor som helst
 - **Gymnastik:** Individuel sport, hvor bl.a. brugen af redskaber kan være med til at strukturere undervisningen
 - **Friluftsliv:** Nogle børn og unge med særlige behov har det svært med at være indendørs i fx en hal. Aktiviteter i naturen, fx kajak, snorkling eller løb, giver plads til denne gruppe børn, ligesom friluftsliv har vist sig at være en velegnet aktivitet til at involvere hele familien sammen med barnet

fx et barn stiller specielle krav, ønsker at trække sig fra træningsforløbet eller kræver opmuntring for at deltage.

Priorité indsatsen

Idrætstilbud målrettet børn og unge med særlige behov er mere ressourcekrævende end almindelig foreningsidræt, og derfor har kommunen eller foreningen heller ikke mulighed for at udbyde en række forskellige idrætsdiscipliner, men må prioritere ressourcerne omkring færre tilbud. Man bør naturligvis altid tage udgangspunkt i deltagernes ønsker, men være bevidst om, at det ikke altid er muligt at imødekomme alles ønsker om bestemte idrætsgrene. I

stedet må man satse på at målrette de valgte tilbud mest muligt til børnenes særlige behov. Erfaringen viser, at interessen for en idrætsgren vokser hos målgruppen, hvis man kan skabe et velfungerende og målrettet tilbud.

Find det rette navn til tilbuddet

Det er vigtigt at give aktiviteten et navn, der kommunikerer noget positivt og appellerer til barnet eller den unge, så man undgår, at nogle vælger det fra, fordi de ikke har lyst til at gå til "handicapidræt" eller andet, der signalerer, at barnet har særlige behov og udfordringer.

Undgå stigmatisering

Ingen børn eller unge ønsker at være "udsat", "sårbar", "handicappet" eller på anden måde særlig, og det er vigtigt, at overveje, hvordan man undgår, at tilbuddet marginaliserer målgruppen yderligere. Ved at skabe særlige hold for en bestemt målgruppe risikerer man at udstille barnet eller den unges særlige behov yderligere. Nogle projekter har gode erfaringer med at undgå at benytte diagnoser eller omtale barnet eller den unges opvækst på institutioner, når de kontakter foreninger, således at trænere og frivillige møder den enkelte fordomsfrit. Andre vurderer, at en grundig introduktion til deltagerens særlige behov er nødvendig for at få succes med aktiviteten.

"Hvis man vil have udsatte unge til at dyrke idræt, er det ikke nok at sætte en flyer op. Man skal banke på deres dør og række en hånd frem, og man skal være tålmodig. For nogle tager det et minut at beslutte sig. For andre et år."

(Projektleder for idrætsprojekt for udsatte unge)

Overvej tidspunkt og frekvens for aktiviteten

Idrætstilbud til børn og unge med særlige behov bør så vidt muligt placeres på tidspunkter, som er hensigtsmæssige for deltagerne og evt. deres forældre, fx i umiddelbar forlængelse af skole og ikke sent om aftenen. Det stiller krav til foreningens fleksibilitet i forhold til tilbuddet, da holdet kan optage tidspunkter, som også er meget attraktive for en anden – og måske større – gruppe idrætsudøvere.

Nogle børn og unge med særlige behov kan have vanskeligt ved at deltage fast i et tilbud én gang ugentligt, da det trækker

på både deres egne, forældres eller pædagogers ressourcer i en presset hverdag. Flere projekter har haft succes med at afvikle særlige events, summercamps eller weekendaktiviteter, der ikke stiller samme krav om fast mødedeltagelse.

REKRUTTÉR OG MOTIVER DELTAGERNE

Det er oplagt at benytte følgende kanaler i forbindelse med rekruttering af deltagere:

- **Fagprofessionelle**, der er i direkte kontakt med målgruppen. Sundhedsplejersker, fysio- og ergoterapeuter, SSP-medarbejdere samt social- og familierådgivere kan foretage en indledende vurdering af barnets behov og oplyse om og henvise til tilbud
- **Skoler og institutioner**. Det er afgørende at involvere kommunens skoler, herunder specialskoler, i rekruttering af deltagere. Skolens idræts- eller trivselskonsulent, lærere og pædagoger skal kende til de relevante tilbud for målgruppen og kunne henvise hertil
- **Kommunens hjemmeside**. Den ansvarlige i kommunen kan løbende indsamle og opdatere en liste over de lokale tilbud
- **Interesseorganisationer**. Det er oplagt at markedsføre tilbuddet fx via opslag og pjecer i lokale patient- og forældresammenslutninger
- **Klinikker og sygehuse**. Hvis målgruppen modtager behandling, kan man samarbejde med disse steder omkring rekruttering
- **Udsatte boligområder**. Fx kan man i samarbejde med en lokal boligforening eller den boligsociale medarbejder kommunikere om tilbuddet
- **Sociale medier**. Erfaringerne viser, at det er særdeles effektivt at rekruttere unge via fx Facebook eller børn med særlige behov via de forældrenetværk, som findes på sociale medier

- **Events.** Familieaktiviteter, summercamps eller temaløb kan give potentielle deltagere smag for idræt og foreningsliv
- **Presse.** Redaktionel omtale i trykte eller elektroniske medier kan skabe opmærksomhed – særligt i opstartsfasen, hvor foreningen kan kommunikere om det nye tilbud, men udfordringen er kontinuerligt at levere gode historier fra aktiviteten og samtidig beskytte deltagerne mod for megen eksponering
- **Annoncering.** Markedsføring i trykte eller elektroniske medier kan skabe opmærksomhed omkring tilbuddet, men erfaringer viser, at forældre i høj grad orienterer sig via internettet, og annoncering kan være omkostningsfuldt
- **Forældre til forældre.** Flere projekter har gode erfaringer med at rekruttere deltagere via mund-til-mund-metoden, da andre forældre eller fagprofessionelles anbefalinger er den mest troværdige reklame

Motivér og fasthold deltagerne

- **Involvér familien.** Forældreopbakning er afgørende for barnets motivation og lysten til at fortsætte. Forældrene skal forberede barnet på, hvad det kan forvente til træning, skabe positive billeder af aktiviteterne, og, hvor det er muligt, hjælpe med transport, logistik og udstyr mm. Det er vigtigt, at forældrene ikke alene lader det være op til barnets lyst, om det vil deltage næste gang. Nogle erfaringer viser, at det kan være en hjælp, hvis forældrene er med på sidelinjen under aktiviteterne, men andre peger på, at børnene i højere grad trækker sig, når mor og far er med. Det må derfor være op til den enkelte træner at vurdere graden af forældreinvolvering.
- **Samarbejd med skolen/institutionen.** Flere projekter har gode erfaringer med at lade aktiviteterne finde sted i skoletiden eller i umiddelbar forlængelse heraf, så

FORDOMME OG UVIDENHED SKABER MODSTAND

Forældre kan være modvillige i forhold til at sende barnet eller den unge til idrætsstilbud, fordi de fx ønsker at beskytte det mod nederlag. Måske har familien dårlige erfaringer fra tidligere med idrætsaktiviteter, eller også har forældrene intet kendskab til foreningslivet og har svært ved at finde ud af, hvordan man skaber kontakt til foreningen. Gør det let og tydeligt, hvad tilbuddet går ud på, og hvordan man tilmelder sig. Events, som fx summercamps, friluftsansatte og lign., der involverer hele familien, kan også være en måde at åbne forældrenes øjne for idrætten og foreningslivets positive effekter.

idrætten bliver en integreret del af barnets hverdag og ikke et ekstra tilbud

- **Vær rollemodeller.** Aktive, omklædte og entusiastiske frivillige, forældre og trænere spiller en vigtig rolle for barnet eller den unges motivation
- **Justér niveauet.** Barnet eller den unge skal hver gang opleve succeser med idrætten – uanset niveau. Mestringsperspektivet er afgørende for de unges lyst til at deltage, og det stiller høje krav til trænerens planlægning og evne til at organisere aktiviteterne, så alle kan være med og samtidig udfordres
- **Skab struktur.** Genkendelighed og tryghed er vigtig

for målgruppen. Erfaringen viser, at velkomstritualer eller indlagte pauser med fx frugt, kan være med til at sikre ro og struktur. Individuelle aftaler kan ofte være nødvendige. For nogle deltagere kan fx en bestemt øvelse være en barriere for at deltage, ligesom en bestemt pædagogisk tilgang kan gøre det nødvendigt at indgå individuelle aftaler med deltageren, så forløbet, så vidt det er muligt, tager hensyn til den enkeltes udfordringer

- **Hav klare regler.** Hvad forventer man af deltagerne? Hav tydelige (også individuelle) aftaler og regler omkring aktiviteten
- **Præsentér og visualisér.** Flere projekter har gode erfaringer med at benytte fx piktogrammer, time-timer (visuelt ur) eller tavler til at illustrere aktiviteterne og deres længde, ligesom deltagerkøen eller afsnit i hallen kan markeres med fx tæpper eller markeringsbånd
- **Skab relationer.** Fx kan barnet have brug for at blive modtaget individuelt og bekræfte den tætte relation med trænerne/frivillige
- **Følg op.** For at fastholde barnet eller den unge i aktiviteten, kan projektlederen/den kommunale kontaktperson indgå aftale med foreningen om, at trænerne tager kontakt, hvis barnet er fraværende, så projektlederen/den kommunale kontaktperson kan kontakte deltageren og evt. forældre eller andre fagprofessionelle omkring barnet, så man kan finde årsagen og støtte barnet eller den unge i at fortsætte. Man kan også overveje, at lave individuelle aftaler med barnet eller den unge om fx at træne færre gange om ugen for at fastholde dem i foreningen. I den forbindelse kan foreningen evt. opkræve et mindre kontingent end det oprindeligt fastsatte
- **Prøv en mentor.** Flere projekter har gode erfaringer med at benytte en mentorordning i forbindelse med idrætsstilbud til børn og unge med særlige behov. Men-

toeren kan enten være et "gammelt" medlem af foreningen, der introducerer barnet eller den unge i mødet med foreningen og hjælper til med praktiske forhold, eller der kan være tale om eksterne mentorer, som følger barnet til aktiviteten og deltager sammen med vedkommende

Kontakten til forældre/pædagoger

For at kunne tilrettelægge tilbuddet mest hensigtsmæssigt for barnet eller den unge er dialogen med forældre eller andre voksne omkring barnet eller den unge af afgørende betydning.

- **Klarlægning** af barnets individuelle styrker og udfordringer. Fx kan et spørgeskema med fordel udleveres forud for forløbet og danne udgangspunkt for en indledende samtale om barnet eller den unges særlige styrker og behov
- **Løbende dialog** i forbindelse med træning. Hvordan er dagsformen? Er der særlige forhold, som træneren bør kende til? Opfølgning i tilfælde, hvor barnet eller den unge ikke møder op
- **Evaluering** af barnet eller den unges deltagelse. Fx ved en halvårlig evaluering mellem træner og forældre/pædagoger.

"Når man skal have unge ud i foreningslivet er det de første 2 sekunder, der afgør, om de fortsætter. Der skal være nogen, som tager imod, siger velkommen, hvad hedder du? og præsenterer holdet og viser omklædningsrummet frem. Foreningslivet kan være utrolig indforstået, og det kan kræve mange sociale kompetencer at begå sig, og derfor er det første indtryk så vigtigt"

(Projektleder for idrætsprojekt for udsatte unge)

EKSEMPEL PÅ SPØRGSMÅL TIL FORÆLDRE/ BARNETS PRIMÆRE KONTAKTPERSONER

Forud for sæsonstart kan det være relevant at udlevere et spørgeskema, der bl.a. afdækker følgende ting:

- Navn/forældres navne/kontaktinformationer
- Baggrund for at deltage i aktiviteten
- Hvor har barn/forældre/kontaktperson hørt om tilbudet?
- Evt. diagnose/ funktionsnedsættelse
- Har barnet nogen sanseforstyrrelser? (lyd, lugt, føle eller andet)
- Har barnet særlige motoriske udfordringer?
- Har barnet erfaring med sport/træning?
- Hvilken type præsentation er bedst for barnet? (tekst/visuel/andet)
- Hvad kan gøre barnet trygt?
- Hvad er barnets typiske reaktion på stress?
- Hvilke ressourcer har forældrene? (økonomiske/tid til at deltage mm.)
- Hvad kan typisk hjælpe barnet ud af en fastlåst situation?
- Andre hensyn?

"Som familie får man noget nyt sammen, så man ikke bare kan snakke om, hvor dårligt det går i skolen. Men det kræver noget overskud fra forældrene at skubbe barnet af sted og deltage i idrætsaktiviteten, og det er ikke alle, der har den ekstra energi, så det er fint, hvis nogle kan støtte."

(Mor til dreng med særlige behov)

MOTIVATION AF HELE FAMILIEN

I projektet "Idræt, sundhed og foreningskultur", som Haderslev Kommune gennemførte for 8-15-årige foreningsuvante børn og unge, afholdt projektgruppen indledende samtaler med forældrene for at sikre opbakning og forståelse for foreningens arbejde og værdier. For at afdække familiens udfordringer og behov blev der under samtalen blandt andet spurgt til økonomi, arbejde, forsørgerrolle og antal børn, ligesom man stillede krav til, at forældrene mødte op som publikum til mindst én af børnenes kampe og bidrog økonomisk til fritidsaktiviteten for at sikre mest mulig opbakning.

"Vi skal give dem en ny mulighed – også for at fortælle deres egen historie på en anden måde. Hvis vi starter med at beskrive alle problemerne og sygeliggøre dem, giver vi dem et forkert udgangspunkt."

(Projektleder for idrætsprojekt for udsatte unge)

SEN DEBUT I FORENINGSLIVET

Det kan være vanskeligt at starte til en idrætsaktivitet som fx 14-årig, hvis man aldrig har dyrket aktiviteter i en forening før. Mange børn og unge har været en del af foreningslivet, siden de var små og kender de regler og værdier, der knytter sig hertil, ligesom det kan være svært for nye at opnå et niveau, der svarer til deres jævnaldrende. Det er derfor vigtigt, at denne gruppe af foreningsuvante teenagere får særlig støtte i mødet med det frivillige foreningsliv.

BØRN OG UNGE MED ANDEN ETNISK BAGGRUND END DANSK

Børn og unge med anden etnisk baggrund end dansk har andre forudsætninger for mødet med foreningslivet og kan have behov for ekstra støtte. Fx kan det være hensigtsmæssigt at afholde møder med forældrene, hvor de informeres om foreningens værdigrundlag, forventninger til forældre, kontingentordning, træningstøj mm., ligesom man kan vejlede det enkelte barn til at finde den rigtige fritidsaktivitet. Det kan også være aktuelt at indgå aftaler om fx at deltagerne må have andet/mere tøj på under aktiviteterne.

Afprøv familieaktiviteter

Aktiviteter, der involverer hele familien, har vist sig at være en succes især i forbindelse med rekruttering af børn og unge fra foreningsuvante familier. Familieaktiviteterne giver forældre og børn en forsmag på, hvad de kan opleve

i foreningen, og de møder samtidigt familier i samme situation, som de kan dele erfaringer med. Fx har DGI Storkøbenhavn i samarbejde med ADHD-Foreningen haft stor succes med familiefritidsdage, hvor hele familien kunne lege, snorkle, ro i kajak og hygge ved bål.





FØR I GÅR I GANG – SEKS GODE RÅD

- 1) Understøt indsatsen.** Børn og unge med særlige behov kræver ekstra ressourcer i form af fx ekstra trænere og frivillige. Understøt foreningens arbejde med rummelighed og inklusion, bl.a. i form af økonomisk støtte til tilbuddet.
- 2) Prioritér indsatsen.** Hvis arbejdet med idrætsaktiviteter for denne målgruppe skal lykkes, skal den på dagsordenen – både i den kommunale ledelse, politisk og i foreningens bestyrelse.
- 3) Styrk kompetencerne.** Foreningen skal rustes til arbejdet med inklusion af nye målgrupper.
- 4) Samarbejd.** Uden et stærkt og bredt netværk af ak-

tører, bl.a. de fagprofessionelle der er i direkte kontakt med målgruppen, er arbejdet med at rekruttere, motivere og fastholde børn og unge med særlige behov i en idrætsaktivitet meget vanskeligt.

- 5) Skab tilbud for ALLE.** Ikke alle forældre eller fagprofessionelle har overskud eller er motiverede for at støtte barnet eller den unge i at deltage i idrætsaktiviteter. Det er derfor vigtigt at overveje, hvordan man når disse grupper, fx gennem skole-foreningssamarbejde.
- 6) Vær tålmodig.** Inklusion af børn og unge med særlige behov tager tid, hvad enten det er på foreningens eksisterende hold eller på særligt tilrettelagte tilbud.





LÆS MERE OM ...

... fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen. "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling". Sundhedsstyrelsen; 2011. www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke fysisk aktivitet. Sundhedsstyrelsen; 2012. www.sst.dk

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet for børn og unge www.sst.dk. Søg under "Sundhed & behandling"/"Fysisk aktivitet"/"Anbefalinger"/"Børn og unge"

WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet www.who.int. Definitioner på moderat og høj intensitet www.sst.dk. Søg under "Sundhed & behandling"/"Fysisk aktivitet"/"Fakta"/"Intensitetsformer".

... idræt og børn og unge med særlige behov

Bentholm A. Idræt flytter grænser – for børn med autisme og ADHD. Handicapdrættens Videnscenter; 2013.

Downs Peter, mfl. Spil mig. Inklusion af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid. Handicappens Videnscenter; 2002.

Haderslev Kommune. Statusrapport på projekt Idræt, Sundhed og Foreningskultur 2009 – 2012; 2013.

Froberg K. Børn, unge og fysisk aktivitet. Center for Forskning i Børns Sundhed (RICH). Institut for Idræt og Biomekanik. Syddansk Universitet; 2008.

Ibsen B, Jespersen E, Støckel J T, Fehsenfeld M og Nielsen L B. Idrættens outsiders – Inklusion eller eksklusion af vanskeligt stillede børn og unge i idræt: Evaluering af puljen til idræt for vanskeligt stillede børn og unge. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civijsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet; 2012. www.idan.dk

Ibsen B, Fehsenfeld M, Nielsen LB, Boye A og Malling R. Idræt i udsatte boligområder. Rapport. Syddansk Universitet og Bascon; 2012.

Idrættens Analyseinstitut (IDAN). Idræt for alle. Breddeidrætsudvalget rapport – baggrund og analyse. Kulturministeriet; 2009.

Jensen J M og Lysgaard J A. Slutevaluering af træningspas for unge døgnnabragte, Institut for uddannelse og Pædagogik (DPU), Aarhus Universitet; 2014.

Phil M, m.fl. Inklusion i Idrætsundervisningen. Vejledning i, hvordan man inkluderer børn med funktionsnedsættelse i folkeskolens idrætsundervisning. Handicapdrættens Videnscenter; 2012.

Lister

Socialstyrelsen. National ADHD-handleplan – Pejlemærker, anbefalinger og indsatser på det sociale område; 2013.

Sundhedsstyrelsen, Politik for bevægelse i kommuner og skoler – et inspirationsmateriale, 2007.

Søberg MS og Felland K. Idræt for børn med særlige behov – en håndbog. DGI. (Udkommer ultimo 2015) www.dgi.dk/inklusion

Østergaard H. Motorisk usikre børn. Munksgaard; 2008.

... organisering

Sundhedsstyrelsen. Sundhed på Tværs. Sundhedsstyrelsen; 2010.

Regeringens udvalg om psykiatri. En moderne, åben og inkluderende indsats for mennesker med psykiske lidelser; 2013.

... samarbejde:

DGI Fyn, Region Syddanmark. Guide til partnerskaber. Om samarbejde mellem offentlige og frivillige organisationer. DGI Fyn; Region Syddanmark; 2007.

Partnerskabsgruppen Gang i Danmark. Gode idéer til aktiviteter, der kan styrke partnerskaber i foreninger og organisation. Partnerskabsgruppen Gang i Danmark; 2008.

Relevante links:

Center for frivilligt socialt arbejde. www.frivillighed.dk

Dansk Skoleidræt. www.skoleidraet.dk

Handicapdrættens Videnscenter. www.handivid.dk

Legedatabasen (indeholder over 1000 lege) www.fdf.dk



Socialstyrelsen



SUNDHEDSSTYRELSEN