



# Med på sidelinjen

Pædagogisk støtte til idrætsdeltagelse  
til mennesker med kognitiv funktionsnedsættelse



# Indholdsfortegnelse

Forord	Side 3
Effekt af Idræt	Side 4
Nicklas' Case	Side 6
Gennemgang af Nicklas' Case	Side 8
Observationer til Idræt	Side 16
Torbens Case	Side 18
Med på holdet	Side 20
Litteraturliste	Side 21

# Forord

Hvordan kan idræt være et skridt på vejen mod andre håb og drømme for voksne udviklingshæmmede? Det vil denne folde give et bud på.

Idræt er sundt og godt, er de fleste enige om. Men ofte når man som pædagogisk tilbud først til at støtte udviklingshæmmedes idrætsdeltagelse efter alle de mere alvorlige udfordringer er håndteret – nogle gange når man aldrig rigtigt dertil. Men ofte kan idrætten være et grab til at håndtere alt det mere alvorlige.

Nogle voksne med udviklingshæmning føler sig allerede motiveret af tanken om sig selv i sporten. Andre er mere tøvende overfor ideen om at dyrke idræt – måske på grund af egne dårlige erfaringer med idræt fra barndommen. Dette materiale er især henvendt til det pædagogiske arbejde med de lunkne og tøvende, og vil prøve at illustrere hvordan også de kan få gavn og glæde af et passende idrætstilbud.

Sønderborg Kommune anvender KRAP – Kognitiv Resursefokuseret Anerkendende Pædagogik – som den centrale tilgang i de pædagogiske tilbud i Voksen Handicap. Igennem en case-beskrivelse af Nicklas' forløb vil materialet således illustrere, hvordan man ved hjælp af dialogværkstøjer fra KRAP-tilgangen kan integrere idrætsdeltagelse i den pædagogiske støtte til Nicklas' udvikling. Afslutningsvis præsenteres, hvordan idrætsdeltagelsen fungerer som virkemiddel i Torbens case.

# Effekt af idræt

De målsætninger som en pædagog og en borger med kognitivt handicap samarbejder om at opnå, bør tages med i overvejelserne omkring valg af idrætsgren – hvilke fordele og ulemper er der f.eks. ved at spille fodbold i en klub eller at tage en løbetur alene. Nogle effekter af idræt er således fysiologiske, mens andre er psykologiske eller knyttet til social læring gennem idrætsdeltagelsen. Den pædagogiske støtte er oftest nødvendig fra opdyrkning af ideen om idrætsdeltagelse i starten til bearbejdningen af oplevelserne senere hen.

## **Sociale kompetencer**

Idrætten udgør et øvelsesrum for sociale kompetencer, som f.eks. evne til samarbejde eller håndtering af egne og andres følelser. (Lund & Schwensen)

## **Sociale netværk**

Idrætsdeltagelse kan styrke sociale netværk for udøvere med handicap ved dels at tilbyde en ny positiv identitet og et fællesskab omkring idrætsudøvelsen. (Sandholm & Sørensen)

## **Psykisk sårbarhed**

Fysisk aktivitet har både en forebyggende og en lindrende effekt på symptomer inden for de fleste psykiatriske lidelser – herunder angst, depression, og skizofreni. (Toft & Ahler).

## **Søvn**

Både akut og regelmæssig fysisk aktivitet kan forbedre søvnkvaliteten og søvnlængden. (Vidensråd for Forebyggelse).

## **Arbejde og uddannelse**

For mennesker med handicap kan idrætsaktiviteter være starten på en positiv ”deltagelses-spiral”, hvor den enkelte kan udvikle færdigheder, der kan give adgang til arbejdsmarked, frivilligt arbejde og uddannelse. (Kissow)

## **Misbrug**

Idrætsudøvere med misbrug kan gennem idrætsdeltagelse bl.a. opleve øget energiniveau, selvtillid og opnå øget tilknytning til arbejdsmarked og uddannelse samt en positiv effekt på sociale relationer. (Rasmussen & Roessler)

## **Kriminalitetsforebyggelse**

En idrætsklub kan udgøre en attraktiv fritidsaktivitet og et meningsfuldt alternativ, der kan mindske unges risiko for at påbegynde en kriminel løbebane. (Klaus Odgaard Kristensen m.fl.)

## **Demens**

Fysisk træning kan have en forebyggende virkning mod udvikling af demens, men kan også forbedre og vedligeholde funktionsevnen hos mennesker, der allerede har demens. (Nationalt Videnscenter for Demens)

# Nicklas' case

Nicklas er 22 år. Han bor i egen lejlighed og har det svært. Han er alene i mange af døgnets timer. Ofte sidder han og spiller computer dagen lang. Nicklas har mange erfaringer, hvor han ikke har "slået til". Han føler selv, at han har mange fiaskoer. Nicklas har det svært med andre mennesker. Han har ofte været i konflikter med andre - både elever, pædagoger og hans familie.

I Nicklas' §141-handleplan står der, at Nicklas har brug for støtte til at indgå i sociale relationer. Et succeskriterie hedder, at Nicklas kan indgå i et socialt arrangement i 30 minutter uden konflikter. Nicklas vil gerne være konflikterne foruden. Men han ved ikke, hvordan han kan undgå dem. I Nicklas' og kontaktpædagogens forløb, har de brugt idræt som en "øvebane" for de udfordringer Nicklas har.

- De har sammen fået sat ord på de ting som er svære.
- De har talt om de sociale udfordringer.
- Nicklas har lært færdigheder når han mødte sociale udfordringer.
- Nicklas har opbygget et ligeværdigt socialt netværk



Mid

MED PÅ HOLDET  
2017

# Gennemgang af Nicklas' Case

## KRAP-værktøj : Kognitiv sagsformulering

Det første Nicklas og hans kontaktperson gjorde sammen, var at skabe et

Det er vigtig at arbejde med registrering og afdækning, inden vi arbejder med  
er det vigtigt at vide, hvordan og med hvem konflikterne opstår, og hvor ofte



## Kognitiv sagsformulering

Fak

### Positive påvirkninger

God hygiejne  
Forberedelse virker  
God til musik og synge  
Hører meget musik  
Bærer ikke nag  
Vil gerne have konflikter løst samme dag

Nicklas

Bor alene i lejlighed  
Mor er død  
Far bor med ny kone  
Diagnose ADHD og lettere kogn

### Grundlæggende tanker om sig selv, andre og verden

Jeg er dum og ingen t  
Ingen kan forstå mig  
Alle er imod mig

### Mestring

Isolerer sig i lejligheden  
Råbe og skælde ud - især dem so  
Slå på ting  
Går sin vej  
Drikke øl (når det hele bliver alt



Skema: Kognitiv sagsformulering, L



overblik over de udfordringer, som Nicklas har.

ned at løse Nicklas' "problem". Når der arbejdes ud fra KRAP-tilgangen, ofte det sker.

## ta om fokuspersonen

itive udfordringer

ror jeg kan noget

– når noget bliver svært

om kommer tæt på

for svært)

Navn og dato: april 2017

Udfyldt af: Nicklas og Jan

## Udfordringer

Brug for struktur (svært med nye ting)  
Kommer ofte i konflikter  
Har meget få venner  
Socialt udfordret  
Svært ved at se andres perspektiv  
Svært med vikar(når kontakt pæd. har fri)  
Mange skoleskift  
Har brug for tid  
Har meget uro  
Bliver nemt frustreret  
Svært ved at læse om man er sur eller glad  
Ændringer i planer er hårdt  
Siger selv "Jeg er hyper"  
Træt af at være anderledes

## KRAP-værktøj: For og imod undersøgelse

Nicklas' pædagog foreslog, om Nicklas kunne tænke sig at øve sig på at b  
Nicklas og pædagogen lavede sammen en "for og imod undersøgelse". De  
hjælpe Nicklas med de ulemper, som kunne være en forhindring for Nickl

### 23 For og imod-undersøgelse

	Fordele
<b>Forandringen</b> Jeg er med til 2 x fodbold i ugen	At jeg får nogle kammerater Bedre form - får brugt mig fysisk At jeg får noget som jeg skal passe - forpligter mig De andre på holdet er som mig Bliver måske mere glad ? Kan øve det som er svært for mig
<b>Situationen nu</b> Hvor Nicklas er meget alene i lejligheden	Tryghed Der sker ikke noget uforudset Jeg bestemmer selv om jeg har lyst til noget Kan spille alt det computer jeg vil Kan hurtigt bestemme noget selv



begå sig socialt på et tilpasset fodboldhold. Nicklas vidste ikke rigtigt. Det var vigtigt, at Nicklas var motiveret og at kontaktpædagogen kunne hjælpe ham.

## Ulemper

Det dræner mig for energi  
Hårdt - sveder  
Skal bruge penge på udstyr  
Transport  
Tager lang tid at lære nogen at kende  
Hvis jeg kommer i konflikter - har brug for en plan B

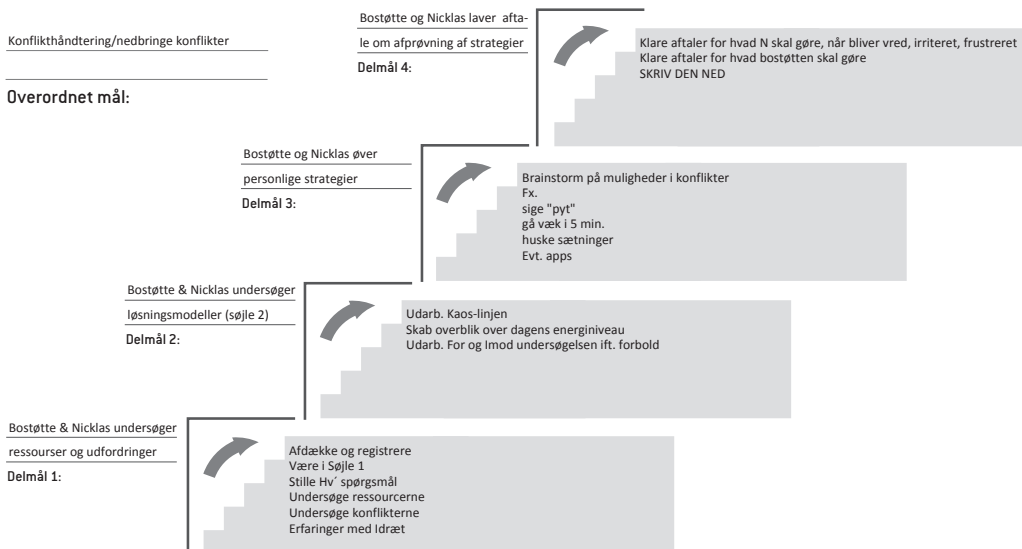
Jeg er meget alene  
Det er svært at finde nye venner  
Svært at motivere mig til at gøre noget  
Sidder meget og spiller

## KRAP-værktøj: Måltrappe

Nicklas og kontaktpædagogen arbejdede igennem flere aspekter ved at de arbejdede med færdigheder, og løsninger.

I dette eksempel er der arbejdet med 2 måltrapper, det kunne for så vidt målsætningerne deles op i små trin, således vi sikre mål lykkes.

### 28 Måltrappen



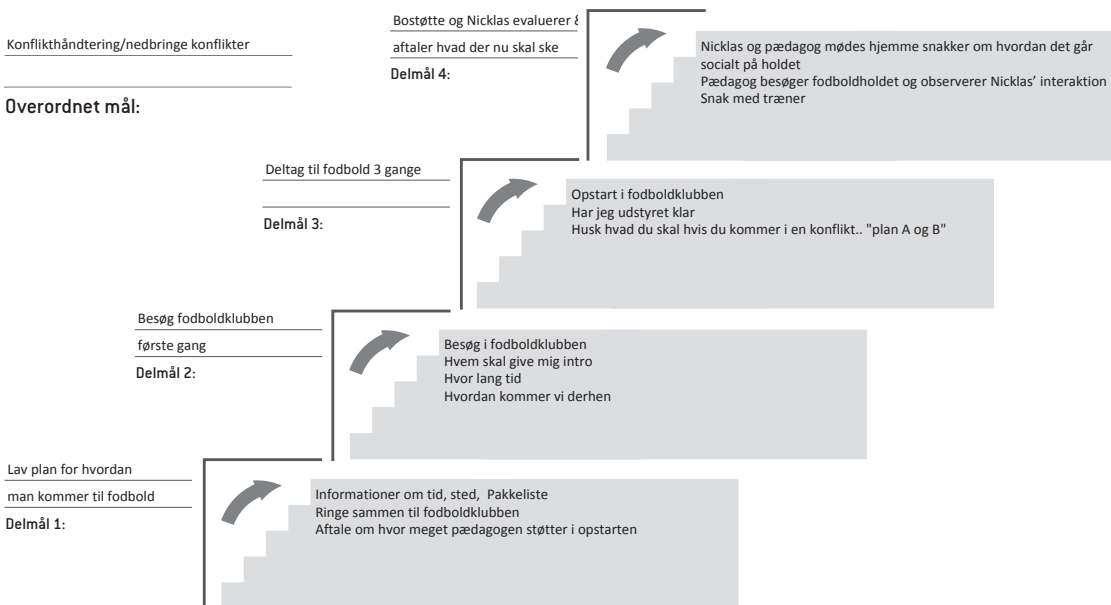
Skema: Måltrappen. Lene Metner og Peter Bilgrav: KRAP – metoder og redskaber (2013).



Husk at skrive delmål og handlinger til delmål i CSC.

ltage i idræt. Sammen skrev de udfordringerne ind i en måltrappe, hvor  
være én lang måltrappe. Det er vigtigt at sikre at

## 28 Måltrappen



Skema: Måltrappen. Lene Metner og Peter Bilgrav: KRAP – metoder og redskaber (2013).

Dafolo

## KRAP-værktøj: 7-koloneskema

Når Nicklas har været til træning, snakker han med sin pædagog om de to alternative måder at forstå de situationer, hvor temperamentet er ved at k

Nicklas' pædagog besøger af og til træningen og observerer, hvordan Nick De bruger igen 7-koloneskemæet til en dialog om, hvordan Nicklas fører hans pædagog snakker om, om Nicklas kan bruge denne læring i andre si

### 26 7-koloneskema

Situation	Tanke	Følelse/krop	Handling
Jeg blev taklet af en modspiller. Da jeg ligger om ømmer mig, kommer han hen og siger:  Hvad fanden, ligger du stadig og tuder?	Du er en idiot, det er sku da din skyld	Mega ondt i benet.	Jeg tænkte, han skulle ha igen og jeg sagde: Pas på, jeg skal fandeme nok få ram på dig, idiot
	Alternativ tanke	Alternativ følelse	Alternativ handling
	Han er som mig selv, han vil også vinde:-)  Det gør vildt ondt, men i "kampens hede" sker der ting som ikke er med vilje  Pyt - livet går videre	Stadig noget ondt  Glæde over vi kan gå til hinanden og stadig være venner bagefter	Række hånden ud, så han kan hjælpe mig op..  Sige: Det går over  Sige: Bare jeg ikke er skadet



Skema: 7-koloneskema. Lene Metner og Peter Bilgrav: KRAP – metoder og redskaber [2013].



ng, der har været svære. De anvender 7-kolonneskemaet til at pege på  
 oge over.

las til fodbold gradvist bliver bedre til at kontrollere sit temperament.  
 n kunne have fundet på at reagere i de tilspidsede situationer. Nicklas og  
 tuationer udenfor fodboldbanen.

## 26 7-kolonneskema

Situation	Tanke	Følelse/krop	Handling
En modspiller spænder ben for Nicklas og siger undskyld	Det var for vildt. Den slags sker i kampen	Glad for han sagde undskyld	Siger: Det er i orden. Spiller videre
	Alternativ tanke	Alternativ følelse	Alternativ handling
	Det gjorde han med vilje	Vrede	Skælder modspilleren ud



Skema: 7-kolonneskema. Lene Metner og Peter Bilgrav: KRAPP – metoder og redskaber (2013).

# Observationer til Idræt

Når pædagogen besøger træningen og laver observationer, kan denne liste over observationsområder anvendes.

Det er vigtigt at pædagogen ser de resurser, der kommer i spil til idræt, og hjælper deltageren med at sætte ord på, hvad der sker.

Observationsområder:

- Følelsesmæssige udtryk (*fx glæde, sorg, aggression, irritation, overbærenhed i forhold til andre*)
- Koncentrationsniveau (*før, under og efter træningen*)
- Aktivitetsniveau (*fx i træningssalen, i efterfølgende aktiviteter – handling/inaktivitet*)
- Selvtillid (*fx at tage ansvar, at tage nye initiativer, at påtage sig arbejdsopgaver*)
- Sociale relationer (*fx gruppesamvær, samtaleemner, samarbejde*)
- Udtryksmåde (*fx koordinationsevner, fysiske ressourcer*)

(Sundhedsstyrelsen 2006)

Pædagogen kan også lægge mærke til ændringer, der observeres efter træningen, hvor selvtillid eller kropslig ro fra den fysiske aktivitet kan føre til nye handlingsmønstre.





# Torbens Case

Torben, 47 år med Aspergers og angst fortæller, hvordan idrætten har hjulpet ham med at få struktur i hverdagen, og at arbejde med de ting, der er svære for ham:

*"Jeg glæder mig til hver torsdag kl. 20 hvor jeg spiller volleyball i en klub. Det er det eneste tidspunkt, hvor jeg ser andre mennesker udover min familie. Jeg sætter pris på 3. halvleg, selvom det kan være svært."*

Torben fortæller, at ferie og højtider er de sværeste og værste:

*"Ferie tid er et helvede, for så er der ingen rutiner og jeg kan lide rutiner. Jeg kommer til at overspise, drikker mere, og udøver selvskade. Jeg får tankemylder, det bliver forvirrende og kaotisk i mit hoved."*

*Jeg får brug for at få mere angstdæmpende medicin – og det tager jeg på af, og så bliver jeg endnu mere trist over ikke at få motion.*

*Det er bare om at komme af sted. For 2 år siden kunne jeg ikke handle, gå en tur på strøget eller snakke med andre. Men det er nemmere igennem sport, for der er regler".*



EXCLUSIVE STYLE FOR STRENGTH AND DURABILITY  
ORIGINALLY DESIGNED BY BRAND  
HERITAGE

# Med på holdet

Projekt Med på Holdet, der startede 2016, har i samarbejde med Værestedet 12'eren og Botilbuddet Skrænten samt en stribe lokale idrætsforeninger oprettet en stribe tilpassede hold til voksne udviklingshæmmede.

Du kan læse mere om, hvad du kan gå til og se video-klip fra de forskellige hold på Med på Holdets hjemmeside:

<https://sonderborgkommune.dk/borger/projekt-med-paa-holdet>



# Litteraturliste

Christensen, Klaus Odgaard m.fl. (2013):

"Unge Sport og Kriminalitet" Center for Boligsocial Udvikling

Kissow, Anne-Merete (2013):

"Idræt, handicap og social deltagelse" Ph.d.-afhandling, Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning, Roskilde Universitet

Lund, Vibeke & Schwensen, Bente (2000):

"Den Lærende Idræt", Handicapidrættens Videnscenter

Rasmussen, Pernille Vibe & Roessler, Kirsten Kaya (2008):

"Stofmisbrug og Fysisk Aktivitet", Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Sandholm, Grethe & Sørensen, Hanne Værum (2010)

"Pædagogisk Idræt – En bevægende Pædagogik" Corposano

Toft, Jim & Ahler, Maja (2014):

"Bevægelse, Krop og Sind", Center for Handicap og Bevægelsesfremme, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Vidensråd for forebyggelse (2015):

"Søvn og Sundhed", Vidensråd for Forebyggelse

Sundhedsstyrelsen (2006):

Fysisk Aktivitet i Psykiatrien, Sundhedsstyrelsen

## **Webbaserede kilder:**

Nationalt Videnscenter For Demens:

<http://www.videnscenterfordemens.dk/forskning/adex/forskningsnyheder-om-motion-og-demens/>

Maj 2018

Materialer er udarbejdet af  
**Sønderborg Kommune**

**Børn, Uddannelse & Sundhed**  
**Sundhedscentret**  
**Grundtvigs Allé 150**

**Sundhedspædagogisk konsulent, Asger Romme Andersen**  
**agar@sonderborg.dk , tlf. 27 90 74 97**

**I samarbejde med:**  
**Psykologcentret i Viborg & Skive**  
**Pædagogisk Konsulent Jan Sørensen**

