

BEVÆGELSESEKSPERIMENTARIET

- Idrætsfællesskaber for mennesker med og uden handicap



Perspektiver på god praksis

Hvordan kan mennesker med og uden handicap indgå i fælles bevægelsesaktiviteter, så det bliver et naturligt element i hverdagen? Det spørgsmål satte Egmont Højskolen og Handicapidrættens Videnscenter sig for at udforske med projektet Bevægelseksperimentariet.

I dette hæfte kan du finde erfaringer af projektet i form af råd og anvisninger til hvad man skal overveje, når man skal planlægge og udføre idrætsaktiviteter i fællesskab.

Tak til Helsefonden og TrygFonden for økonomisk støtte.



helsefonden

Med støtte fra

TrygFonden

Bevægelseseksperimentariet

- Idrætsfællesskaber for mennesker med og uden handicap er udgivet af

Egmont Højskolen

Villavej 25, 8300 Odder

www.egmont-hs.dk

Tlf: 87 81 79 00

mail@egmont-hs.dk

Handicapidrættens Videnscenter

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

www.handivid.dk

Tlf: 46 34 00 00

Post@handivid.dk

Redaktion: **Anne-Merete Kissow og Bo Therkildsen**

Foto: **Kasper Rander og Lisa Schlage**

Opsætning og layout: **Peter Ludvigsen, grafisk designer mDD**

Tryk: **Glumsø Bogtrykkeri A/S**. Miljøcertificeret efter ISO 14001

ISBN: **978-87-90388-20-1**

Egmont Højskolen er en folkehøjskole, som tilbyder højskoleophold, hvor personer med og uden funktionsnedsættelser deltager i ligeværdige fællesskaber. Samtidigt ansætter elever med behov for omsorg og pleje elever uden funktionsnedsættelse som personlige assistenter udenfor undervisningstiden under deres højskoleophold. For tiden er der 195 elever på højskolen, hvoraf 92 har en funktionsnedsættelse. De fleste er i alderen 18-25 år.

Et ophold på Egmont Højskolen er et led i en proces, hvor barrierer nedbrydes med henblik på at skabe social inklusion. Dette afspejles i højskolens formålsparagraf, som pointerer, at myndighed, værdighed og solidaritet er centrale værdier for skolen.

Tak til:

TechnoGym for rådgivning og inspiration til brug af udstyr og teknologi og til Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet for dialog og udvikling af teknologi.

Bevægelseseksperimentariet - en introduktion

Flere af Egmont Højskolens elever med handicap har igennem flere år hyppigt givet udtryk for, at de ønskede at deltage i idræt og bevægelse i fællesskab med andre i fritiden - og meget gerne i fællesskab med eleverne uden handicap. Hvordan kan det lade sig gøre? Det var hovedspørgsmålet bag projekt Bevægelseseksperimentariet.

Dette hæfte er lavet for at formidle de erfaringer, der er kommet ud af projekt Bevægelseseksperimentariet. Hæftet er en forenklet og formidlet udgave af rapporten "Erfaringer fra Bevægelseseksperimentarium på Egmont Højskolen", som blev færdig i juni 2015. Rapporten bygger på observationer, studier og interview med både lærere og elever, der har deltaget i Bevægelseseksperimentariet fra 1. august 2013 til 20. december 2014, hvor projektets praktiske del sluttede.

Herunder beskriver vi formålet og baggrunden for projektet. I det følgende afsnit beskriver vi, hvordan borger/assistent-samarbejdet traditionelt foregår – og hvordan disse traditioner er blevet bøjet i projektet. Hæftets hovedafsnit indeholder beskrivelser af, hvad der er vigtigt at overveje, når man skal tilrettelægge undervisningsforløb med henblik på at støtte bevægelsesaktiviteter i fællesskab, samt råd og anvisninger til hvad der virker motiverende for, at borger/assistentgrupper selv organiserer fælles bevægelsesaktiviteter i hverdagen.

Formål med Bevægelseseksperimentariet

Formålet med projekt Bevægelseseksperimentarium har været dels at udvikle et aktivt træningsmiljø, hvor mennesker med og uden handicap kan være fysisk aktive sammen med individuelle mål, dels at oparbejde interpersonelle relationer mellem elever med handicap og deres assistenter, og dels at gøre bevægelse og vedligeholdelse af kroppen til et naturligt element i hverdagen. Dette skal ske gennem afprøvning og tilpasning af eksisterende træningsudstyr, udvikling af nyt træningsapparat, og brug af ny og / eller alternativ teknologi i forbindelse med etableringen af et fælles træningscenter for mennesker med og uden handicap. Der skal herunder indsamles og bearbejdes træningsdata for at demonstrere og dokumentere værdien af fysisk aktivitet og inspirere til livslang fysisk udfoldelse.

Baggrund for projektet

Som regel er mennesker med handicap og deres assistenter fysisk aktive hver for sig og i forskellige miljøer og ofte med forskellige formål.

For mennesker med handicap er fysisk aktivitet ofte et led i rehabilitering eller vedligeholdelse af fysiske funktioner, som ofte foregår i kommunalt regi. Assistenterne udfolder i reglen deres fysiske aktivitet i den frivillige foreningsidræt eller træningscenteret, med det formål at forbedre deres sundhed og udseende. Bevægelseeksperimentariet arbejder på at bryde med denne sædvane ved at tilrettelægge aktiviteterne sådan, at personer med handicap og deres personlige assistenter kan være fysisk aktive på samme tid, både sammen og individuelt.

Baggrunden for denne idé er, at der blandt Egmont Højskolens elever med handicap hyppigt udtrykkes ønsker om at deltage i klub / på hold sammen med andre, så fysisk aktivitet kan blive en del af hverdagen sammen med assistenten. Bevægelseeksperimentariet skal altså ses som et højskolefag, der forbereder eleverne til at deltage i bevægelses- og foreningsfællesskaber i hverdagen, også i tilfælde, hvor deres fysiske og mentale forudsætninger er meget forskellige. Det har med andre ord et klart inkluderende perspektiv.

Generelt deltager mennesker med handicap langt mindre end andre i foreningsliv og i andre af de fritidsaktiviteter, der kendetegner et almindeligt hverdagsliv. Årsager til disse forhold angives at være manglende tilgængelighed på grund af fysiske og kommunikative barrierer samt negative holdninger og usikkerhed over for at invitere mennesker med handicap ind i fællesskabet.

Forhåbningen er, at elevernes oplevelser af udbytterige fællesskaber omkring fysisk aktivitet i Bevægelseeksperimentariet kan give dem handle-redskaber til at overvinde disse barrierer, når de kommer tilbage i deres hjemlige omgivelser.

Desuden er det en antagelse, at fællesskab omkring meningsfulde fritidsaktiviteter kan bedre det fælles arbejdsmiljø for elever i borger-assistent-samarbejdet (BPA) på højskolen.

Samarbejde mellem Borger og Assistent (BPA)

Bevægelseeksperimentariet sætter sig for at nytænke forholdet mellem borger og assistent i BPA-arbejdet. Almindeligvis opfatter man her assi-

stenten som 'borgerens arme og ben'. En person, hvis handlinger styres af borgeren med henblik på at yde personlige tjenester, hjælp eller omsorg. Den forståelse udspringer af en handicappolitisk bevægelse fra 1960-70'erne, hvor unge mennesker med handicap insisterede på selv at styre deres hjælp til at leve et myndigt liv med selvbestemmelse. I den optik er det assistentens opgave at reagere på borgerens bud og ikke at agere på eget initiativ. Assistenten er så at sige et redskab for borgerens vilje.

I bevægelseseksperimentariet er forholdet anderledes. Her er der fokus på den fælles oplevelse af bevægelsesaktivitet og på relationen mellem borger og deres assistenter i højskoleforløbet. Interessen retter sig mod, om kvaliteten af det arbejdsmiljø, der skabes i borger/assistent-samarbejdet, har sammenhæng med, at de to parter deltager i meningsfulde aktiviteter sammen. Vi ser altså borgeren og assistenten som to ligeværdige mennesker, der sammen, men med forskellige kropslige forudsætninger, skal skabe gode spilleregler og betingelser for det fællesskab, bevægelsesaktiviteterne indebærer.

Ved at tilrettelægge aktiviteterne sådan, at personer med handicap og deres personlige assistenter kan træne på samme tid, både sammen og individuelt, imødekommes borgerens ønske om at opleve et idrætsfællesskab med assistenten. Der lægges op til, at assistenter får øje på, at det er muligt at træne sammen med borgeren, mens de er på arbejde, til fælles glæde og nytte for begge parter, og at de tager den viden med sig, når de forlader højskolen. Desuden skabes basis for, at assistenterne udvider deres opfattelse af, hvordan mennesker med og uden handicap i almindelighed kan deltage i aktivitetsfællesskaber sammen.

Borger/assistent-samarbejdet i Bevægelseseksperimentariet

Der er mindst to dilemmaer i at arbejde på den måde. Det ene drejer sig om assistentens forventning til samarbejdet. Hvis forventningen er, at han / hun skal være en forlængelse af borgerens krop, betyder det, at borgeren skal tage initiativ og sætte assistenten i gang med handling. Det er borgeren, der skal sætte dagsorden for bevægelsesfællesskabet. Men det er ikke sådan det fungerer i bevægelseseksperimentariet. Her forventes det, at borger og assistent finder ud af det sammen på en måde, hvor begge parter får de bedste udfordringer.



At kunne deltage



**Individuelle
træningsmål**

Det andet handler om deltagelse i faget. Almindeligvis er assistenten på arbejde hos borgeren uden for undervisningstiden og deltager i sine egne højskolefag, når borgeren har undervisning. Borgeren støttes her af hjælpe-lærere, om nødvendigt. I bevægelseseksperimentariet skal både borger og assistenter vælge faget, og de deltager som et team. Det betyder, at assistenten har en arbejdsrelateret rolle i undervisningstiden. For nogle kan det her være svært at skabe en anden relation end den, der almindeligvis gælder for borger/assistent-relationen uden for undervisningstiden, dvs. gå efter den fælles interesse. Denne usikkerhed omkring rollerne kan også gøre sig gældende, når borgere og assistenter som team skal videreføre undervisningen til fælles aktiviteter i fritiden på højskolen. Spørgsmålet om, hvem der her skal tage initiativ til bevægelsesaktiviteter, bliver jævnlige taget op i undervisningen.

God praksis for bevægelsesaktiviteter i fællesskab

Undervisningen tilrettelægges, så der tages højde for deltagernes forskellige kropslige, psykologiske og kognitive forudsætninger. Hensigten er, at alle skal kunne deltage og få optimalt udbytte, og at alle finder motivation og drivkraft til at være fysisk aktive sammen, også selv om de har forskellige individuelle mål med det. Men også at de bliver inspireret og får forudsætninger for at dyrke bevægelsesaktiviteter sammen i fritiden.

Herunder uddybes, hvad det betyder i den konkrete undervisning.

- Som hovedregel foregår aktiviteterne i borgere / assistent-grupperne. På den måde bliver begge parter bevidste om, hvad personen med handicap kan, personen selv får øvelse i at formulere, hvad han/hun behøver hjælp til for at kunne deltage. Parterne lærer hinanden at kende i bevægelse, en viden, de kan bruge, når de skal være aktive sammen i fritiden.
- Ind imellem undervises borger og assistenter hver for sig. Der er fokus på deltagernes individuelle træningsmål, og hvad der skal til, for at den enkelte får optimalt udbytte af aktiviteterne. Det er også her, deltagerne undervises i principper for træning af styrke og kredsløb tilpasset den enkelte og får ideer til, hvordan disse kan bruges i fritiden. Formålet med denne undervisning er at gøre forskelle i deltagernes forudsætninger tydelige, for at det bliver lettere at finde frem til de fælles muligheder.



Fælles bevægelsesenergi



Fælles oplevelser

- I de fælles aktiviteter lægger underviserne vægt på at skabe fælles bevægelsesenergi frem for, at alle nødvendigvis skal gøre det samme. I træningsrummet træner borger og assistenter tæt på hinanden, men i forskellige træningsmaskiner. Der er fokus på at deltagerne løfter energiniveauet hos hinanden og inspirerer hinanden til at yde maksimalt i træningen. Træning i maskiner giver god mulighed for at borgere og assistenter oplever fællesskab, selv om de arbejder med hver sin aktivitet. Der lægges vægt på, at træning mod individuelle mål ikke sker på bekostning af fællesskabet.
- I hallen styres aktiviteterne af underviseren og organiseres, så de kan udføres på forskellige måder med samme idrætslige mål. Aktiviteten tilpasses til den enkeltes færdighedsniveau vha. små hjælpemidler og idrætsrekvisitter som måtter, bolde, skumplinte etc. Der eksperimenteres med udgangsstillinger, så den enkelte kan arbejde optimalt mod målet, og deltagerne hjælper og støtter hinanden parvis eller i små grupper, så alle får det bedste udbytte. Lærerstyrede aktiviteter i hallen giver gode, fælles oplevelser af at være i aktivitet sammen. Det er også her, assistenterne får et klart billede af, hvordan de bedst kan støtte borgeren til at yde sit bedste.
- Spil og lege tilrettelægges, så man bliver udfordret og kan bidrage, hvad enten man er kørestolsbruger, benytter gangredskab, har problemer med at huske eller har andre funktionsnedsættelser. Det gøres ved at tilpasse undervisningsstil, regler, organisering, rammer og redskaber til deltagerens forskellige forudsætninger.
- I udendørsaktiviteter er det især vigtigt at finde aktivitetshjælpemidler, der gør det muligt for personer med handicap at komme frem i terrænet sammen med assistenterne. Deltagerne skal undervises i, hvordan de bruger og tilpasser de enkelte hjælpemidler.
- Underviserne har fokus på, at deltagerne får en varieret og bred opfattelse af bevægelse og træning, så de har de bedste forudsætninger for at skabe aktiviteter sammen i fritiden. Det betyder, at underviserne stiller bevægelsesopgaver, hvor deltagerne opfordres til at tænke kreativt og udvikle løsninger, hvor alle i gruppen bidrager optimalt.



Træning af kreds løb



Aktivitetshjælpemidler

- Deltagerne opfordres til at gøre sig klart, hvad formålet med aktiviteten er, så forventninger og indsats afstemmes. Handler det fx om træning af kredsløb eller skal det være en mindful oplevelse at cykle de 12 km fra Hou til Odder og tilbage?
- Det er vigtigt at maskinerne i træningsrummet er genkendelige for deltagerne. Højskolen har valgt udstyr fra Technogym, som bruges i de fleste kommercielle fitnesscentre. Størstedelen af maskinerne er specielt indrettet, så de kan bruges af alle, og det er let at ændre den enkelte maskine, så den fx kan bruges af en person i kørestol. De er tilkoblet et wellness-key system, der opsamler data, når man træner. Hver person har sin egen USB-nøgle, som sættes i maskinen ved træningens begyndelse. Nøglen opsamler data fra øvelserne og guider personen videre til næste maskine og øvelse. Hver person har altså et program, hvor man kan sætte mål for sin træning og holde sig selv fast i en træningsrytme. Dette inspirerer de fleste til at træne.

Systemet giver også deltagerne mulighed for at tage foto af sig selv, når de udfører øvelsen, så det fremover er sig selv, de ser, når de bruger nøglen. Især for elever med kognitive vanskeligheder er det en god hjælp til at huske deres træningsprogram og fastholde motivationen. Nøglen og billederne kan også bruges, hvis den enkelte skal have hjælp af en person, der ikke i forvejen kender træningsprogrammet. Systemet kan knyttes til deltageres smartphones, og programmet kan udskrives og bruges, når man kommer hjem.

I træningsrummet findes desuden særlige maskiner, der gør det muligt for personer med stærkt nedsat kraft og koordination at træne kredsløb. Fx en håndcykel, som kan bruges direkte fra kørestol (Cranking) og et løbebånd, hvor man kan reducere personens vægt vha en luftbælg (AlterG).

- I undervisningen gøres brug af særligt udformede aktivitetshjælpemidler, fx håndcykler, tandem-cykler, race-runnerne og aktive kørestole. Det giver alle de bedste forudsætninger for at deltage i aktiviteterne og bruge og udvikle deres aktuelle færdigheder.



Tilgængelige redskaber

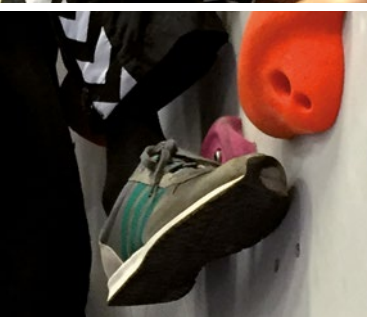


Aktiviteter i fritiden

En del af ideen i Bevægelseseksperimentariet er, at borger/assistentgrupperne selv skal organisere fælles bevægelsesaktiviteter og træning uden for undervisningstiden på højskolen, og at træning bliver et naturligt element i hverdagen. I undervisningen lærer deltagerne, hvad de kan gøre fælles, og hvordan de sammen kan bruge højskolens forskellige aktivitetsarenaer: Idrætshallen, træningsrummet, svømmehallen og de udendørs faciliteter.

Erfaringer fra Bevægelseseksperimentariet viser, at der er flere forhold, der har stor betydning for, i hvor høj grad deltagerne benytter sig af de aktivitetsmuligheder, der findes på højskolen i fritiden. Herunder det, deltagere og undervisere fremhæver som vigtigt.

- I træningsrummet skal maskinerne være let tilgængelige og lette at justere, så de kan bruges af alle, uanset funktionsevne. Det er en fordel at maskinerne er genkendelige fra andre fitnesscentre, så deltagerne kan bruge eventuelle erfaringer fra tidligere træning og let kan bruge og udvikle deres træningserfaring i et lokalt træningscenter efter højskoleopholdet. Der skal opretholdes en god disciplin omkring oprydning og orden i rummet, så adgangsforhold til maskinerne ikke bliver besværlige. Det er vigtigt, at alle maskiner står i samme rum, så man med forskellige forudsætninger kan træne sammen mod individuelle mål i forskellige maskiner, og samtidig opleve en fælles træningsenergi. I den sammenhæng er det værd at overveje den indbyrdes placering af maskinerne. Fx er det hensigtsmæssigt, at der tæt på hinanden står maskiner, hvor man kan træne kredsløb både siddende og stående.
- Det er vigtigt, at borgere og assistenter får hjælp til at lægge et passende træningsprogram ind på USB-nøglen og får koordineret deres programmer, så de kan træne sammen på en måde, der er optimal for begge parter.
- Deltagerne skal have let adgang til aktivitetshjælpemidler, så de også i fritiden let kan vælge det grej, der giver dem mulighed for at være aktive sammen. Deltagerne skal være fortrolige med brug og indstilling af hjælpemidlerne, så de hurtigt kan komme i gang med en aktivitet, når de ønsker det. Det er vigtigt, at aktivitetshjælpemidler til enhver tid er vedligeholdte og klar til brug.



Forskellige aktiviteter



Motivation



- Deltagerne må være fortrolige med de forskellige aktivitetsarenaer. I undervisningen præsenteres de for og eksperimenterer med varierede aktiviteter, som kan udføres i fritiden. Men for nogle deltagere kan det være en fordel, hvis de har adgang til vejledning omkring aktiviteter i fritiden. Fx i form af, at der er en underviser eller en anden kyndig person til rådighed på et eller flere faste tidspunkter uden for undervisningstiden i løbet af ugen.
- Mange deltagere har behov for en form for ydre motivation for at fastholde deres træningsaktivitet. Det virker motiverende på de fleste, at de en gang om ugen offentliggør deres aktivitetsmål for andre ved fx at hænge dem op på en tavle, og ugen efter fortæller offentligt, om de har nået deres mål. En 'Challenge', hvor deltagerne i en afgrænset periode registrerer alle deres aktiviteter via deres USB nøgle eller apps på mobiltelefonen og konkurrerer om at få flest registrerede enheder, motiverer mange til større aktivitetsniveau i den periode.

Let håndterlig teknologi virker motiverende og gør træningen mere håndgribelig for de fleste. Her er forskellige eksisterende trænings-apps til smartphones et godt redskab. De fleste deltagere har i forvejen gode kompetencer i at bruge apps, og hvis det er nødvendigt, hjælper deltagerne hinanden med at få det til at fungere.

- For mange borgere med handicap er det en proces at lære selv at tage styring og give klart udtryk for, hvad han / hun behøver, for at være aktiv sammen med andre i fritiden. Her kan borger/ assistentgruppen have glæde af dialog med en underviser om, hvordan man som borger kan tage initiativ og bede om hjælp til det, man behøver, for at man kan deltage. Og hvordan man ønsker, at assistenten skal hjælpe i denne proces. Assisterne skal i den sammenhæng have viden om, hvordan de ansporer borgeren til aktivitet uden at tage ansvaret fra ham / hende. Og de skal klædes på i forhold til viden om træning, kunne sætte mål for træningsaktiviteterne og overordnet vide, hvordan man opnår målene.



Relationen mellem borger og assistent i hverdagen

Det er en grundlæggende idé bag Bevægelseseksperimentariet at påvirke relationen mellem borger og assistenter, så de har flere fælles aktiviteter sammen i hverdagen, både idrætsligt og i andre sammenhænge. Det at en efterhånden stor gruppe elever har gjort mange ting fælles i forbindelse med Bevægelseseksperimentariet påvirker efter underviserens opfattelse den generelle ånd på højskolen i forhold til at lave aktiviteter borgere og assistenter sammen. Det ses både i de frivilligt organiserede aktiviteter og i de store fælles events som fx vandre-marathon. Underviserne oplever, at der er en god indstilling blandt eleverne til de fælles aktiviteter.

Den oplevelse deler borger / assistentgrupperne. Det er blevet naturligt for dem at forestille sig og igangsætte fælles aktiviteter sammen uanset forskelle i funktionsevne, og de er glade, når fællesskabet fungerer. En assistent til en ung kvinde med muskelsvind siger:

Vi skulle til vandremaraton midt i semestret, og måske fordi vi var i gang med Bevægelseseksperimentariet var vi allerede begyndt at tænke over, hvordan kan vi indrette os, så alle kan være med? Jeg kunne godt forestille mig, at bevægelseseksperimentariet har været med til at få os til at tænke mere på, at selvfølgelig skal vi følges hele gruppen. Og måske har vandre-marathon også bagefter fået os til at ville gøre det endnu bedre i bevægelseseksperimentariet.

Begrænsninger i Bevægelseseksperimentariet

Underviserne oplever, at det er meget vanskeligt at skabe gode aktivitetsbetingelser for assistenter til borgere med erhvervet hjerneskade gennem et helt semester, så de føler, at de også selv får udbytte af aktiviteterne. Det kræver det meste af assistentens nærvær at hjælpe og holde disse borgere fast i aktiviteten, da de har udtalte kognitive vanskeligheder, har svært ved at tage initiativ og har meget brug for hjælp. Derfor er det svært at få et egentligt fællesskab til at fungere.

Denne gruppe er ikke bevægelseseksperimentariets egentlige målgruppe, da det retter sig mod dem, der vil kunne indgå i en BPA-ordning. Forløbet har imidlertid givet vigtige erfaringer angående deres deltagelse i aktivitetsfællesskaber, men nok på bekostning af assistenternes aktivitetsniveau.



Citater fra deltagerne

Folk udefra kan godt se, at jeg har trænet. Måske har jeg tabt mig. Og jeg er blevet stærkere. Jeg er blevet bedre til at køre min kørestol. Jeg kan f.eks. selv køre ned i kiosken i Hou. (Mand med muskelsvind).

Jeg kan holde til mere. Jeg kan holde til at træne i længere tid, og jeg kan løbe og spille i længere tid end jeg kunne før jeg havde bevægelseksperimentariet. (Mand med væksthæmning).

Man træner jo sammen med andre, det synes jeg er bedre i forhold til at træne alene. For hvis jeg træner alene, så er det sgu lidt kedeligt. (Mand med muskelsvind).

Jeg synes, det har været rigtig godt at hjælpe hinanden. For når jeg træner alene, er det rigtig svært at blive ved og holde fast. Når vi træner sammen, kan vi hjælpe hinanden, og på den måde bliver vi begge bedre. Det er et win-win-forhold. (Assistent til mand med lammelser i ben).

Jeg har godt kunnet li det med, at man skulle ind og træne med hjælperen. Det er også mere hyggeligt end at træne hos fysioterapeuten, hvor du er alene. (Kvinde med lammelser i ben).

Vi var jo inde og træne nogle aftener, når hun ikke lige havde ondt. Så det var noget, vi fik med, at vi pludselig fik det til et fælles projekt, og så blev hun også mere og mere tryk ved løbebåndet. Så kunne vi træne sammen, hvor jeg også kunne få noget ud af det, så det var jo super fedt. (Assistent til kvinde med muskelsvind).

Vi har hele tiden haft den aftale, at der ikke var noget der skulle forhindres af, at J. sad i stol. Hvis der var noget vi gerne ville, så prøvede vi at få J. med også. Der har vi i hvert fald fået noget ud af det. (Assistent til mand med fremadskridende muskellidelse).

Jeg synes, det har været fedt at ha noget, man kunne samles om og være fælles om, frem for bare de der daglige rutiner. Det er fedt at ha et fag sammen og dyrke idræt sammen. Jeg synes generelt, at man bonder på en anden måde, når man dyrker idræt sammen og har det at samles om. (Assistent til mand med væksthæmning).



Vi har set, at du egentlig godt kan. Måske har det betydet, at når jeg ville have dig til selv at tage tøjet på om morgenen, har jeg tænkt: Arh, prøv at strække armene lidt mere. Prøv at være lidt mere med. For jeg har set, at du egentlig godt kan. (Assistent til kvinde med muskelsvind).

Jeg er overrasket over den fysiske fremgang, han gjorde allerede meget tidligt, men sidste gang lavede han push-ups med strakte ben. Der var totalt overraskende. (Assistent til mand med rygmarvsskade). Jeg var også virkelig overrasket selv. Jeg forsøgte bare, og så kunne jeg! (Mand med rygmarvsskade).

Jeg har selv lært en del om, hvordan jeg ønsker tingene. Jeg har lært at forklare det bedre til assistenterne for at være sikker på, at der ikke er noget, der går galt. (Mand med rygmarvsskade).

Jeg synes generelt bevægelseksperimentariet har overrasket mig i forhold til, hvor meget der egentlig kan lade sig gøre, selv om man har nogle funktionsnedsættelser. At næsten alt kan lade sig gøre alligevel. Det synes jeg er fedt – at man kan gå ind og træne, selv om man har nogle forskellige forudsætninger. (Assistent til kvinde med cerebral parese).

Jeg synes, jeg har fået nogle redskaber til, at alle kan være med. Sådan at man kan have et fællesskab omkring det at være aktiv sammen i idræt og træning. Og det synes jeg, har været mega fedt at opleve. (Assistent til mand med væksthæmning).

Perspektiver for idrætsfællesskaber

Der er mange tegn på, at det gavner arbejdsmiljøet for højskoleelever i borger-assistentsamarbejdet (BPA), at man har adgang til meningsfulde fællesaktiviteter, som de tilbydes i Bevægelseksperimentariet. Udsagn fra borger og assistenter peger på, de har lettere ved at finde aktiviteter, de kan være fælles om i hverdagen, og at det gør, at de bliver mere aktive sammen. Assistenterne ændrer syn på borgeren, når de oplever, at borgerne typisk kan deltage mere aktivt i bevægelsesaktiviteterne, end de forventede. Dermed får de et bedre udgangspunkt for at stille passende krav til borgerne om at deltage aktivt i hverdagen, og det kan gøre arbejdet lettere for assistenten. Det at man lærer hinanden at kende i pressede situationer og har fælles oplevelser af, hvordan det er at give sig fuldt ud, giver dem en god team-følelse. I forhold til at skulle finde fælles meningsfulde aktiviteter over borger og assistenter bevidst deres kommunikation om, hvem der skal tage initiativ. Især borgeren træner i at tage initiativ og være tydelig i forhold til, hvad han/hun ønsker at gøre, og hvad han / hun behøver hjælp til. Endelig er der tilsyneladende et handicappolitisk element i samarbejdet: Assistenterne oplever, at de generelt får et andet syn på mennesker med handicap, når de ser, hvad borgerne kan i de fælles aktiviteter, og hvilke muligheder der er for, at de kan deltage, når forholdene er lagt tilrette for det.

Forventninger om fællesskab i forhold til bevægelsesaktiviteter kan dog også medføre problemer og frustration i forholdet imellem borger og assistent. Det viser sig fx der, hvor assistenten ikke har lyst eller brænder for at få den fælles træning til at fungere, og borgeren derfor ikke føler, at han/hun får den nødvendige støtte til at være fysisk aktiv. Oplagte problemer opstår også i grupper, hvor assistenten konstant skal kæmpe med borgernes motivation for at deltage i bevægelsesaktiviteterne. Her forsvinder oplevelsen af meningsfuldhed i de aktiviteter, der skulle være fælles, men ikke bliver det. Assistenterne oplever derfor, at de er på hårdt arbejde i undervisningstiden, og at de bliver snydt for deres egen undervisning. Såvel borgere som assistenter oplever, at de får inspiration og erfaringer med, som de kan bruge i deres hjemmemiljø efter højskoleopholdet.

Erfaringer fra Bevægelseksperimentariet viser mange tegn på, at meningsfulde fælles bevægelsesaktiviteter i borger/assistent-relationen kan bidrage til en dannelsesproces, hvor både borger og assistenter erfarer værdien af forpligtende fællesskaber mellem mennesker med vidt forskellige forudsætninger. Som en assistent udtrykker det, er det et eksempel på, hvordan man som mennesker kan være 'hinandens fremkaldervæske' og kalde på de bedste sider i hinanden.

Det næste er så spørgsmålet, om de eksisterende idrætsmuligheder i deltagernes hjemmemiljø åbner muligheder for, at den fælles aktivitet kan foregå, når højskoleopholdet er slut. Der er utvivlsomt brug for udvikling i de lokale idrætsmiljøer i den henseende. Forhåbningen er, at dette hæfte kan tjene som inspiration for både fitnesscentre, idrætsklubber og andre aktivitetstilbud, når det handler om at udvikle arenaer, hvor mennesker med og uden handicap kan udfolde sig sammen i idræt, træning og bevægelse.

Yderligere inspiration og vejledning - samt information om de forskellige træningsredskaber og aktivitetshjælpemidler - kan fås ved henvendelse til Idrætslærerne på Egmont Højskolen og til Handicapidrættens Videnscenter.

Lisa Schlage · li@egmont-hs.dk

Peter Scharling · ps@egmont-hs.dk

Mads Thøgersen · mads_thoegersen@hotmail.com

Idrætslærere på Egmont Højskolen

Anne-Merete Kissow · ak@handivid.dk

Idrætskonsulent i Handicapidrættens Videnscenter

BEVÆGELSESEKSPERIMENTARIET

Som regel træner mennesker med handicap og deres assistenter hver for sig og i forskellige træningsmiljøer og ofte med forskellige formål. For mennesker med handicap er fysisk aktivitet ofte et led i rehabilitering eller vedligeholdelse af fysiske funktioner, som ofte foregår i kommunalt regi. Assisterne udfolder i reglen deres fysiske aktivitet i den frivillige foreningsidræt eller træningscenteret, med det formål at forbedre deres sundhed og udseende.

Bevægelseksperimentariet arbejder på at bryde med denne sædvane ved at tilrettelægge aktiviteterne sådan, at personer med handicap og deres personlige assistenter kan træne på samme tid, både sammen og individuelt.

I dette hæfte kan man læse om erfaringerne fra projekt Bevægelseksperimentariet - både konkrete anvisninger til fælles fysisk aktivitet i hverdagen, og anvisninger til, hvad der er vigtigt at overveje, når man skal sammensætte undervisningsforløb med henblik på at støtte op om bevægelsesaktiviteter i fællesskab mellem borger og assistent.

