

Kan vi ha funksjonshemmede i vårt idrettslag?

av Hanne Almås.

På styremøtene i mitt idrettslag drøfter vi dette tema jevnlig, men flere mener at vi ikke kan ta inn funksjonshemmede fordi vi ikke har rullestol-rampe inn til hallen vår.

Denne myten er ikke bare levende i laget mitt, men jeg møter den relativt ofte når jeg besøker idrettslag rundt omkring i landet vårt.

Jeg velger å skrive denne artikkelen både fordi den er ment å kunne gi tips og råd for idrettslag som ønsker å starte med å gi et tilbud til funksjonshemmede i sitt lag, samt som et forslag til videreføring av opplegg rundt barn som trenger ekstra støtte i sitt fritidstilbud. Tipsene vil også være fullt brukbare på partier som ikke har funksjonshemmede.

Håper også at artikkelen vil vise at man ikke trenger å ”finne på” så mye nytt for å kunne tilrettelegge på en brukbar måte. Man kan med letthet ta utgangspunkt i kjente aktiviteter som man selv behersker fra før. Det krever bare litt refleksjon og planlegging før man kan starte opp.

For å videreføre tanken fra styremøtet hvor mange tenker at man må sitte i rullestol for å være funksjonshemmet, så mener jeg at det er mye å hente ved å sette fokus på egne ferdigheter og begrensninger. Hvem av oss har ikke følt oss rimelig forvirret i nye store byer hvor vi selv mener å vite hvor hotellet ligger, men vi opplever til stadighet at vi går og går, men hotellet glimrer med sitt fravær. Vi er alle forskjellig utrustet med romretningsans, og dette kan i noen sammenhenger gjøres oss rimelig funksjonshemmet når vi til slutt merker at vi har rotet oss bort. Dette er bare et eksempel på at funksjonshemming kan være så mangt selv om man ikke har en diagnose. Enkelte har diagnoser, mens andre av oss bare strever litt inni mellom. Alle gjør vi valg som gjør at vi i størst mulig grad unngår de områdene hvor vi ikke kjenner at vi strekker til. Når vi skal tilrettelegge for mennesker med funksjonssvikt på flere livsområder kan dette være utfordrende, men ser ut til å lykkes i stor grad hvis man tar utgangspunkt i personens styrker og ferdigheter.

Å være funksjonshemmet er definert slik: ”at en person som på grunn av varig sykdom, skade eller lyte eller på grunn av avvik av sosial art, er vesentlig hemmet i sin praktiske livsførsel i forhold til det samfunnet som omgir ham. Dette kan blant annet gjelde utdanning og yrke, fysisk eller kulturell aktivitet ” (WHO).

I idrettssammenheng er funksjonshemmede gruppen delt inn i flere undergrupper:

Bevegelseshemmede

Utviklingshemmede

Synshemmede

Hørseleshemmede

Skjulte funksjonshemminger (inkl sosiale/ emosjonelle).

Bevegelseshemmede:

Har som overskriften sier vansker med å bevege seg. Man trenger ikke sitte i rullestol, men kan f.eks ha balanseproblemer, ha noen vansker med fotavvikling slik at løping blir vanskelig osv.

Utviklingshemmede:

Denne gruppen mennesker har forsinket utvikling på de fleste utviklingsområdet (både kognitivt, emosjonelt, sosialt og motorisk). Her finner vi bl.a mennesker med downs syndrom, ulike andre syndromer, psykisk utviklingshemming og lignende. Vi ser ofte at personer i denne gruppen har langsom innlæringsevne, nedsatt kognisjon (forståelsesevne), og vansker med å huske instruksjoner. Det bemerkes at mange i denne gruppen kan være relativt velfungerende på flere av utviklingsområdene, selv om de kan streve betydelig på andre områder.

Synshemmede:

Her finner vi både blide og svaksynte. Andre synsvansker kan være redusert eller manglete dybdesyn, samsy, tunnelsyn og andre spesifikke synsvansker.

Hørselsvansker:

I denne gruppen finner vi både døve og mennesker med hørselstap på et eller begge ører. Gruppen med cocklia-implantat er økende. Dvs at mennesker som er født døve har etter operasjon fått noe hørsel, og muligheter for å oppfatte tale.

Skjulte funksjonshemminger:

Denne gruppen er svært sprikende og omfatter alt fra mennesker med sosial angst og atferdsvansker til barn som lever i svært vanskelige livssituasjoner. Epilepsi og diabetes er andre tilstander som ofte ikke er synlige, men kan kreve tilrettelegginger.

Forskning viser at når man først har en nevrologisk funksjonsnedsettelse, er sjansene for at det skal være mer "rusk i maskineriet" opptil 80 %. Dvs at særlig mennesker innenfor gruppen utviklingshemmende ofte har flere områder hvor de strever, noe som gir oss større utfordringer i forhold til å tilrettelegge fritidsaktivitetene. Et eksempel på dette er et menneske med CP (celebral parese) uten talespråk og med synsvansker.

Det skiller også på generelle og spesifikke vansker. Generelle vansker gjenspeiler vansker på de fleste livsområder, mens spesifikke vansker forteller om enkeltvansker på bare ett eller noen få livsområder (f.eks kun lese/ skrive, kun bevegelingsvansker eller kun hørselsvansker).

I mitt daglige virke som trener, kurslærer og fagperson blir jeg ofte kontaktet for å gi bistand til den mer usynlige gruppen av funksjonshemmede. Dvs barn uten diagnose, barn som lever i vanskelige livssituasjoner og barn med atferdsvansker. Disse har ofte stort behov for tilrettelegging særlig i forhold til struktur og tydelighet. Det viser seg imidlertid at det ofte skal relativt enkle tilrettelegginger til for at denne atferden skal kunne reduseres og barnet trives bedre fordi det opplever mestring og trygghet.

Jeg vil gjerne bruke begrepet barn da jeg treffer flest barn i mitt yrke, men tilretteleggingene vil vel så gjerne kunne gjelde for voksne, både prinsippene og aktivitetene.

Integrering av funksjonshemmede i idrettslaget – tips før oppstart:

Det er alltid lurt å drøfte satsing ved Idrettskretsen eller særforbundet før man starter. Her kan man få god hjelp både med nyttige tips og eventuelt besøk av en kursholder, uten at det koster laget noe særlig.

Man trenger kanskje ikke gå aktivt ut med markedsføring av lagets kompetanse, men heller lage seg en liten rubrikk på påmeldingsskjemaet hvor man kan krysse ut om barnet trenger

noen ekstra tilrettelegginger. Da vil det ofte vise seg at laget allerede har medlemmer som trenger noe ekstra, men som kanskje ikke har vært synlig.

Mange kan ha skjulte funksjonshemminger eller være udiagnostiserte. Foreldrene vil likevel kunne fortelle om at f.eks trygghet og forberedelse er viktig. Det vil derfor alltid være nyttig å ha en ekstra kontakt med foreldrene til disse barna for å sikre seg at viktig informasjon gis til de trenerne som trenger dette for å kunne legge best mulig til rette.

Forberedelse av treningsøktene med god planlegging og kunnskap som trenerne er viktig. Ofte er det ikke så mye som skal til, men en god fellesøkt med diskusjon og refleksjon rundt opplegget vil være nyttig både før man får funksjonshemmede så vel som funksjonsfriske i salen.

”Når forskjellighet blir det normale” kan være en god grunnverdi når man virkelig ønsker å integrere alle barn i idrettslaget.

Treningstips og forslag til planlegging, med særlig vekt på aldersgruppen 5-12 år.

Forslagene er ment å kunne brukes i Idrettsskoler og i sær idretter, med særlig vekt på allmen kjente aktiviteter og lek.

Planlegging og tilretteleggingsforslag:

Nedenfor har jeg prøvd å lage en liten oppsummering av området det kan være lurt å tenke gjennom når man skal tilrettelegge.

***Rom/ sted:** Mange med funksjonsnedsettelse og noen andre har forstyrrelse i sanseapparatet. Dvs at de ikke oppfatter de sanseinntrykk som ”vi andre” får på samme måte. Dette betyr bl. a at store åpne rom (saler og idrettshaller) kan gi enorme utfordringer. Bl.a i forhold til lyd og lys. Dette vil også gjelde svømmehaller. Det er ofte mye støy i saler, som bl.a gjør at beskjeder fort blir vanskelige å oppfatte. Noen opplever også at støy forsterkes og kan f.eks bli engstelige. Dette gjelder bl.a for noen barn med ADHD.

Andre faktorer som også kan bli utydelige under slike forhold vil være strukturen. I en gymsal er det ingen som står på samme sted hele tiden. Alt er i bevegelse og det kan være vanskelig å holde oversikt over hvem som er hvor til enhver tid. Dette blir enda tydeligere når man spiller på lag. Da kan det noen ganger være lurt å gå inn å lage struktur, f.eks ved å gruppere folk fysisk (f.eks to og to – holde i hånden), eller bruke tydelige merkevester.

Struktur kan også være at ting skjer i samme rekkefølge fra gang til gang, med samme voksen/partner. Det kan også være forhold hvor man fysisk finner ting plassert i rommet og at ting/aktiviteter er gjenkjennbart.

Jeg har flere ganger opplevd at jeg kun har hatt et barn alene på apparatrommet i begynnelsen. Med tid og stunder klarte jeg å få med noen flere barn inn i apparatrommet, men det var ikke mulig å få personen med ut i salen. Etter en del drøftinger med foreldrene og de andre instruktørene fikk vi likevel til et tilbud i apparatrommet som alle var fornøyd med.

***Progresjon, trygghet og mestring:** Dette er kjente faktorer i planlegging av gode idrettsopplegg. Funksjonshemmede vil ha like stor, ja om ikke mer nytte av en tydelig struktur

som sikrer trygghet/ forutsigbarhet. Alle mennesker trenger å oppleve mestring for å fortsette med en aktivitet. Det er grunner for at vi ikke alle foretrekker f.eks piano eller fotball. Vi mestrer ikke, dermed heller ingen stor interesse.

Vanlige barn har behov for progresjon i øvelsene sine for å kunne strekke seg og komme videre. Dette er også en gylden regel for funksjonshemmede. Det skal ikke være så enkelt at de får alt til. Disse har også behov for både å mestre noe, men også ha noe å strekke seg mot!

***Faste voksne (noe som igjen hører sammen med struktur).** Hvis man ønsker å dele barna i mindre grupper vil det være hensiktsmessig å ha faste grupper med sin faste voksen.

Jeg har bl.a innført bruk av en liten fargetape (isolasjonstape) som en kode til ungene for at de skal ha noe hjelp til å hele tiden vite hvor sin gruppe/voksen er. De får alle en liten tapebit på skjorten sin med en felles farge for hver gruppe. Dette har vært særlig fruktbart for de yngste ungene som vanligvis forholder seg til hovedinstruktøren. De har da lettere for å orientere seg mot sin voksen (som selvfølgelig også har tape på skjorta si) og sin gruppe.

Eksempel på tilrettelegging av aktiviteter:

Eksempelene passer ikke for alle typer funksjonshemminger. Hver aktivitet må vurderes opp mot hver enkelt persons behov for tilrettelegging. Slik vil det være med all tilrettelegging. Ta utgangspunkt i det personen kan, og gjør de tilpasninger som er nødvendig for at alle skal kunne delta.

Jeg har en gruppe på 20-25 unger og 5 voksne (inkludert hovedinstruktøren). Utgangspunkt i 12-16 uker med aktivitet, en gang (45-60 min) pr uke.

Som hovedinstruktør har jeg prøvd å være den som setter i gang aktiviteter, kaller sammen og gir felles beskjeder. Når ungene holder på med aktiviteter deltar de andre voksne, men jeg bare i deler av tiden. Dette for lettere å kunne gå inn å regulere atferd, gi oppklarende beskjeder/forklaringer og gi hjelp og støtte når det trengs. Da kan aktiviteten gå videre for de andre ungene uavhengig av om ting må ordnes opp på stedet.

Når jeg planlegger har jeg ofte 4 ukers perioder både for å holde kontinuitet og for å sikre variasjon og progresjon. Man skal selvfølgelig kjøre justeringer underveis og sikre noe progresjon også innenfor denne 4-ukers perioden.

Da sikrer man at ungene opplever at de får til noe i perioden og at de får utviklet ferdigheter før de skal videre på en annen aktivitet.

*Felles oppstart (enten med kort opprop) gjerne med en sanglek. Ofte den/ de samme fra gang til gang. Kan gjerne være kjente sanger (Lille Petter Edderkopp, Hode-skulder-kne og tå, Gummimann, Ro, ro til fiskeskjær og lignende) eller en attraktiv lek.

*Oppvarmende lek (vær oppmerksom på at selv om motorikken er utviklet er mange barnesinn umodne og forskjellige i forhold til forståelsen av reglene i leken). Tenk på forenklinger! Eksempel på dette kan være "Leke/dyrebutikken". Barna skal etterligne ulike leker/dyr som finnes på butikken min. Men når jeg skal ha stengt (og dermed fange ungene), fungerer det ikke alltid like bra. En forenkling kan være at jeg ikke tar med den delen av leken hvor jeg skal fange dem.

*Oppdeling i grupper m/tape:

(denne eksemplet er ikke særskilt tilrettelagt for rullestol brukere, men har mer fokus på utvikling av grunnleggende motoriske basisferdigheter. Den passer imidlertid godt for psykisk utviklingshemmede, mennesker med syns- og hørselsvansker og alle andre!)

Gruppe grønn: Balansering ved bruk av lav, mellom stor og stor bom eller ved bruk av benker (som også kan snus opp/ned), strek i gulvet, tau o.l

Muligheter med å sette ut små hinder underveis (erteposer, kjegler, små papp-esker, rocke-ringer o.l). Varierende underlag å hoppe ned på.

Blå gruppe: Ringer i taket kombinert med ribbevegg med ulike avmerkinger.

I ringene henger ungene enten med fart eller klatrer som de selv ønsker. Aktiviteten reguleres tidsmessig av en voksen (ca 1 min)

For å unngå for lang kø i ventetiden har jeg laget en ”hinderløype” i ribbeveggen. Her henges det ut røde og blå merkebånd – som viser hvor ungen skal sette føtter (blå) og hender (røde). I tillegg har jeg hengt ut noen hinder, slik at barnet må forbi/over/under/gjennom ulike ting (f.eks rokkeringer) underveis. Markeringene bør være fargesterke med gode kontraster.

Rød gruppe: Bruker henge bom eller skranke. Her utforskes alle mulige måter å komme seg oppå, rundt og ned fra stangen. Ungene trenger hjelp og veiledning fra en voksen for å komme videre og får tips og hjelp til hvordan ting kan gjøres.

Gul gruppe: Kasse, tjukkass (trampett): Klatre, hoppe, rulle. En kasse stilles foran en trampett (liten trampoline som ofte finnes i gymsaler). En tjukkass legges oppå trampetten og en bak. Da kan ungene klatre oppå kassen for så å hoppe eller rulle nedover tjukkassen på andre siden. Her kan både selruller (tømmerstokk), forover og bakover ruller læres inn lettere enn på gulvet fordi underlagt et mykt og heller nedover. Selrulla (rulle sidelengs) er særlig fin for utvikling av balanse.

*Avslutning med en lek. Rødt lys eller Fargekongen er en morsom lek som mange i denne aldersgruppen forstår. Den er både lett å lære bort, kan vises ved modell-læring på retning og innhold. Her kan både rullestol brukere og andre være med. Hvis rullestolbrukeren skal være den som står, hvor motorikken er betydelig nedsatt, kan man bl. a bruke bælte/fløyte for å si ”Rødt lys” eller få hjelp til å holde et tøyestykke opp får at de ikke skal kunne se underveis. Hvis bevegelseshemmede som kanskje ikke kommer seg så fort fram skal være sammen med andre gående i feltet, kan man f.eks lage handikap på de andre ved at de må krype, gå museskritt eller bære på noe tungt.

Bil/garasje er ofte populære både for store og små, og særlig på foreldre/barn parti. Særlig når mor og far må være bil! Når rullestolbrukere er med kan det være lurt å lage handikap på de andre og at man kan tillate parkering utenfor garasjen i stedet for inni.

Det kan også være en sang eller sanglek som avslutter treninga. Gjentakelse og gjenkjennelse fra gang til gang er viktig for alle barn!

Opplegges må evalueres etter hver trening for å sikre seg at man har ønsket progresjon, rett vanskegrad og et ellers vellykket opplegg. Ser man at det trengs mer struktur så endrer man noe, slik at denne blir tydeligere. Trengs det flere voksne på en aktivitet, så sørger man for at dette blir i orden til neste gang.

Har man en tydelig erfaring av at ungene ikke forstod hva som skulle skje eller hvordan ting skulle gjøres må dette endres på.

***Tips til andre enkelt-aktiviteter/tilpasninger** som kan egne seg til ulike grupper av funksjonshemmede – uten at man må ”finne opp kruttet”:

*Troll/stein: Hvordan kan man gjennomføre et slikt opplegg med en person i rullestol? I stedet for å krype under kan alle løpe/kjøre rundt for å befri. Hvordan kan en person som ikke skjønner reglene eller en svaksynt delta? Benytt modell-læring ved å være par. Det er lettere å se/delta for å forstå enn å få en muntlig forklaring. Svaksynte vil ha god støtte av å holde en seende partner i hånden. Dette er regler som gjelder for alle, slik at den med funksjonsnedsettelse ikke får spesialbehandling. Vær særlig oppmerksom på at høyt tempo kan være vanskelig for svaksynte. Bruk former som har lavere tempo når man har synshemmede med. Dette gjelder også for bevegelseshemmede, utviklingshemmende og noen ganger helt vanlige mennesker også.

*Trekant-sisten med bråkmaker: Tre holder sammen. En står utenfor. Den som står utenfor skal fange en i gruppa. De andre to skal sørge for at den som står utenfor ikke når tak i denne. Viktig med valg av hvem som bør være inni og hvem som bør stå utenfor. Dette gjelder både i forhold til forståelse og syn. Ikke særlig egnet aktivitet for rullestol-brukere pga fart, hvis man ikke lager handikap på de andre ved at f.eks bråkmakeren må ha en ertepose på hodet hele tiden. Rullestolbrukeren kan gjerne være den som skal fanges. Noen ganger kan det være kjekt å ”forlenge” armene til rullestolbrukeren (med tau eller håndkle) eller ha f.eks 5 personer i ringen, slik at ikke beina blir de som ”fanges” så lett.

Tante-Knute: Rolig lek hvor de fleste kan delta. Fint å bruke håndkle/tau e.l når man har med rullestol-brukere for å forlenge armene litt. Barnet med forståelsesvansker bør være inni knuten eller at man sikrer seg en noe mindre ”knute” som skal løses når denne skal løse opp knuten.

Referanser:

*Who: "Verdens helseorganisasjon". Se <http://www.who.int/en/>

*Bjørn Einar Bjørge (2003): Kursnotater fra "Praktisk bruk av WISC-III i utredning av utviklingsforstyrrelser og lærevansker".

*Susanne Freltofte (2004): kursnotater "Nevropsykologiens og nevropedagogikkens praktiske anvendelse".

*Stephen von Tetzchner (2001): "Utviklingspsykologi", Gyldendal.

*Mai Britt Aastad Nyheim (2001): "Tilrettelegging og tilpasninger av lek og fysisk aktivitet i innemiljø for barn og unge med spesielle behov".

*Øystein Vegge og Martin Sæbu (2002), "Leker for alle", Beitostølen Helsesportssenter.

*Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund (2002): "Tilrettelegging av aktiviteter i skole for barn med funksjonshemming. Modul skole".

*Mai-Britt Nyheim (2002): "Idrett for funksjonshemmede", kursnotater, Norges Idrettshøgskole.

*Aune, Gulbrandsen, Knudsen, Mickels, Steinsland (1996): "Gøy i gymsalen"

*Aune, Glesaaen, Gulbranden, Kamhaug, Michels, Steinsland (1988): "Mer gøy i gymsalen".

*Kari Aasen Gundersen (1993): "Barn og Idrett", Universitetsforlaget.

*NLMs barne- og ungdomsavdeling (2000): "Oppvarmingsøvelser/ leker".