

Idræt for alle



Succesfuld integration af børn og unge med synshandicap i eksisterende idrætsaktiviteter

- og i det sociale netværk i denne sammenhæng

Indledning

Forskning viser, at blinde og stærkt svagsynede børn og unge har udfordringer med at blive inkluderet og dermed integreret i det sociale liv med jævnaldrende uden handicap* . Det påvirker deres trivsel i nedadgående retning og skaber en barriere i forhold til uddannelse og familieliv på længere sigt.

I idrætsforeningerne ligger der imidlertid en unik fællesskabsånd, som er en fin døråbner i forhold til at fremme integrationen af børn og unge med synshandicap. Langt de fleste børn trives bedst med at dyrke deres fritidsaktiviteter i lokalsamfundet, hvor der er kort afstand til skole, hjem og kammerater. Det gælder naturligvis også for børn og unge med synshandicap.

Det er derfor naturligt, at idrætsforeningerne tænker bredt i forhold til potentielle medlemmer og aktiviteter, så der opnås størst mulig rummelighed og alsidighed. Det er hverken svært eller "farligt" for foreningerne at integrere denne type medlemmer; det kræver blot, at man tænker ud af boksen og derigennem åbner mulighed for et endnu bedre forenings- og idrætsliv.

Et handicap skaber i udgangspunktet nogle udfordringer og andre måder at gøre tingene på. Og synshandicappet er ingen undtagelse.

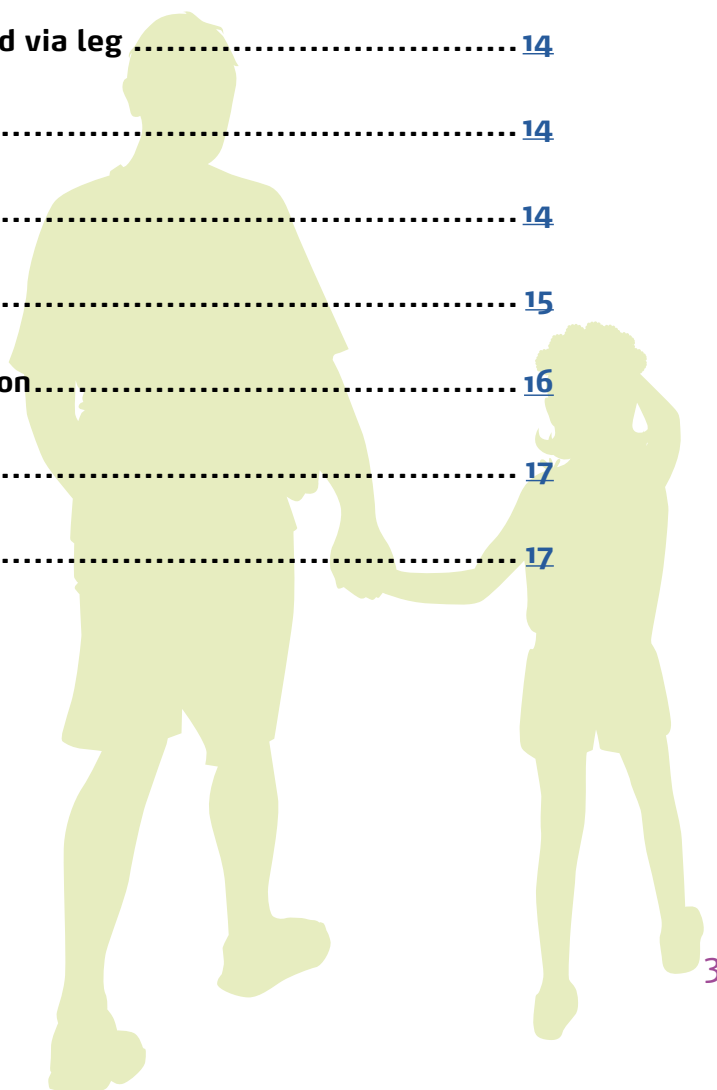
** "Blinde og stærkt svagsynede. Barrierer for samfundsdeltagelse", af Steen Bengtsson, Nuri Cayuelas Mateu & Anders Høst, udgivet af SFI d. 12.10.2010*

Denne pjece, der er udarbejdet af udviklingskonsulent Ulla Holtze og Gadstrup Gymnastik Forening med støtte fra Satspuljen 2012, er skrevet som vejledning til, hvordan I bedst muligt kan integrere børn og unge med synshandicap i jeres forening – med højde for de særlige udfordringer de har.



Indhold

Intro	4
Mødet med et menneske med synshandicap	6
Indledende møde med barn og forældre.....	8
Særlige opmærksomhedspunkter	9
Vær kreativ og bøj reglerne ved planlægning af aktiviteter	9
Forslag til aktiviteter.....	10
Integration med de andre børn på holdet	12
Frem åbenhed og nysgerrighed via leg	14
Ledsageteknik	14
Holdinddeling	14
Instruktørens rolle	15
Mere information og inspiration.....	16
Litteratur	17
Om forfatterne.....	17



Intro

Hvad er et synshandicap

Et synshandicap betyder kort og godt, at øjnene har nedsat funktionsevne. I udgangspunktet påvirker et synshandicap ingen andre kropsfunktioner, med mindre man har tillægshandicap.

Graden af synshandicappet kan variere fra stærkt nedsat syn til at være helt blind.

Forskel på blindhed og stærkt nedsat syn

Der er stor forskel på at have et stærkt nedsat syn og være helt blind. Både i forhold til hvordan man oplever verden og lærer nye ting. Men også i forhold til hvor meget man har brug for hjælp til.

Fælles for alle mennesker er, at vi oplever verden gennem vores sanser og danner mening ud fra det. Et menneske med normalt syn opfanger ca. 80 % af samtlige sanseindtryk via synssansen.

Mennesker med stærkt nedsat syn bruger i høj grad synsresten til at få forståelse for, hvad der foregår i den ydre verden. Total blindhed betyder derimod, at den blinde selv må danne indre billeder og mening ud fra indtryk fanget via de andre sanser, primært høre- og følesansen – og tidligere erfaringer. I udgangspunktet siger man, at 'en blind ikke kan forholde sig til noget, før han har holdt det i sin hånd'. Indtryk af nye steder, begreber og mennesker kan derfor tage længere tid at opfange og bearbejde.

Kropssproget hos blindfødte er ofte stift og lidt forsigtigt. Dels fordi deres motorik ikke er blevet stimuleret som hos andre børn, dels fordi de ikke har kunnet aflæse kropssprog hos andre og kun ved, hvad de har fået fortalt. Og når omverdenen ikke ved bedre, kan det stive kropssprog tolkes, som om vedkommende har tillægshandicaps.



Hvad betyder det i udgangspunktet at have et synshandicap?

At man enten ikke ser den ydre verden – eller ikke ser den så godt – og derfor er stærkt afhængig af tydelige indre billeder

At man qua sit handicap er i fare for at blive mødt med fordomme og uvidenhed fra omverdenen, som kan gøre det svært at indgå i sociale fællesskaber

At man i nye situationer har brug for mere hjælp end gennemsnittet

At et menneske med synshandicap er lige så normalt som alle andre mennesker.

Og med mindre vedkommende har andre tillægshandicap, er det kun øjnene, der svigter.



Hvad er udfordringen ved at dyrke motion med synshandicap?

Den største udfordring ved at dyrke motion er, at man skal begå sig et nyt sted med nye mennesker og nye aktiviteter.

Oftentimes er der høj musik, hvilket kan gøre det svært at følge med, og ingen trygge steder at stille sig. Et synshandicappet barn er derfor afhængigt af hjælp fra både instruktør og de andre på holdet for at komme godt i gang.

Kropsligt er der i udgangspunktet ingen udfordringer. Et menneske med synshandicap kan i princippet med god instruktion lave gymnastik på niveau med alle andre - med højde for de naturlige begrænsninger, der er.

Mødet med et menneske med synshandicap

Relationerne er altafgørende

Vores selvopfattelse bliver dannet gennem relationerne med andre mennesker.

I princippet oplever et menneske med synshandicap derfor først sit nedsatte syn som et handicap, når andre oplever det som et problem og italesætter det, opfører sig anderledes eller holder sig på afstand.

I forhold til at sikre et positivt første møde med et menneske med synshandicap kan vi derfor gøre en stor forskel ved at starte med at tænke i relationer – og se på, hvad der skal til for at fjerne de barrierer og den frygt, som ofte opstår, når vi som mennesker står overfor noget ukendt.

Frygt og barrierer – set fra alle perspektiver

Vores frygt og indre barrierer er farvet af, hvad vi hver især har med af erfaringer, værdier og generelle livsindstillinger. Når noget er ukendt og anderledes og ikke passer ind i vores normalbillede, bliver vi usikre og hægter en fordomsprofil på de andre. Og fordomme skaber afstand.

Vi kan derfor fremme integrationen ved at punktere fordommene og give information og guidning om handicappet, så normalbilledet bliver større.

Et vigtigt led i den proces er at se mennesket bag handicappet og sætte fokus på ligheder, fællestræk og styrker – og nå frem til et fælles mindset om:

**“Du er ok – jeg er ok”
og “Ikke ens, lige værd”.**

Samme udfordring – set fra de forskellige vinkler

Barnet med synshandicap

Hvordan kommer jeg derhen? Hvem skal jeg henvende mig til? Kan jeg finde ud af det og bruge min krop rigtigt, når jeg ikke kan se, hvad de laver? Mon jeg kan få nye venner? Vil jeg passe ind?

Forældre til dette barn

Er instruktørerne klædt godt nok på? Hvad kan vi gøre? Og hvor meget skal vi gøre? Gad vide, om de tager godt imod mit barn?

Instruktører – og hjælpeinstruktører

Har vi ressourcer nok? Hvordan integrerer vi barnet på holdet? Hvordan griber vi det an, når vi ikke bare kan gøre, som vi plejer? Hvilke aktiviteter vil være gode at lave? Findes der specielle kurser/efteruddannelse i idræt for børn og unge med synshandicap?

De andre børn/unge på holdet

Det er synd! Hvad skal jeg sige og gøre? Hvad vil det sige at være blind? Er det ikke noget med en førerhund og en blindestok? Bare jeg nu ikke dummer mig!

Forældre til de andre børn på holdet

Er der tid og ressourcer nok til alle? Hvad kan og skal vi gøre for at hjælpe med at fremme integrationsprocessen?

Succesfuld integration kræver god forberedelse

For at sikre den bedst mulige start er det vigtigt at være godt forberedt. At gøre det ukendte kendt og klæde alle bedst muligt på. Det skaber tryghed hos alle parter.

Instruktøren er en vigtig brik i dette spil – både i forhold til at have ansvaret for at tage imod barnet og planlægge aktiviteterne. Men mest af alt for at sikre, at barnet bliver godt integreret på holdet. Og for barnet bliver instruktøren et meget vigtigt holdepunkt – i hvert fald i starten.

Samlet set er kunsten at skabe et attraktivt og trygt miljø med barn-til-barn-kontakten som omdrejningspunkt, hvor der tages højde for de udfordringer, som synshandicappet indebærer, uden at der er tale om forskels- eller særbehandling.

Indledende møde med barn og forældre

Alle mennesker er forskellige. Og lige så forskellige er de individuelle behov, vi har. Det er derfor en rigtig god ide at holde et indledende møde mellem instruktør, forældre og barnet med synshandicap inden opstart.

Det primære formål med mødet er at få klar og grundig besked om barnets synshandicap. Det sekundære formål er, at instruktøren og barnet møder hinanden og får skabt en form for tryghedsanker, inden barnet møder den store gruppe.

På dette møde kan I med fordel afdække:

- Hvilken rolle spiller synshandicappet i hverdagen? Hvad har barnet i udgangspunktet behov for hjælp til i hverdagen? Og hvordan plejer barnet gerne at ville hjælpes?
- Hvilken rolle spiller lys og lyd? Hvordan kan I bedst imødekomme det?
- Hvilke tidligere motionsoplevelser har barnet haft? Gode erfaringer? Aktiviteter som barnet trives særligt godt med?
- Er der behov for støtte til at lære at bruge kroppen – evt. i form af ekstra timer, hjælpeinstruktør eller andet?
- Hvornår barn og instruktør skal tale sammen om, hvordan det går - fx efter hver af de første træningsgange.
- Hvordan instruktøren planlægger at tackle synshandicappet i forhold til de andre børn. Kan og vil barnet selv fortælle, eller er det bedre at overlade det til instruktøren?
- Hvordan instruktøren planlægger at informere de andre forældre, så de kan hjælpe deres børn med at være forberedt og støtte integrationen bedst muligt. Er der særlige ønsker fra barnets forældre i forhold til denne information?

Afslut mødet med at give barnet tid til at lære faciliteterne at kende – både omklædningsrum og gymnastiksalen og udgangenes placering.



Særlige opmærksomhedspunkter

Det er vigtigt at være opmærksom på, hvor et barn med synshandicap er ekstra udfordret for at kunne skabe gode fysiske rammer fra start.

Lyd, lys og øvrige rammer

Høje lyde forstyrrer sanserne og kan gøre det ekstra svært for barnet at orientere sig – specielt i en stor sal med mange ting, der farter frem og tilbage. For en del børn vil belysningen også spille en rolle i forhold til fx blænding.

En nem løsning er at skrue ned for musikken og bruge den med omtanke, tænke i særlige markeringer med lyd eller kontrastfarver og evt. dæmpe lyset en smule. Men da behovene varierer meget fra barn til barn, er det en god ide at afdække disse mere præcist på det indledende møde mellem forældre, barn og instruktør.

Døre bør være helt åbne eller helt lukkede og lad ikke rekvisitter, bolde, tasker mv. ligge og flyde på gulvet.

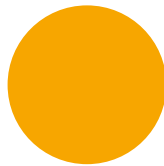
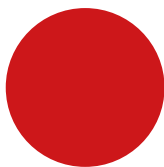
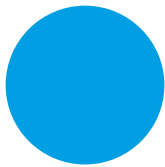
Vær kreativ og bøj reglerne ved planlægning af aktiviteter

Et barn med synshandicap kan i princippet deltage i langt de fleste aktiviteter, hvis man får den hjælp, man har brug for, og føler sig tryk.

Det handler for instruktøren om at være kreativ, bøje reglerne og tænke i aktiviteter, der omfatter mere end bare at kunne se, fx kluddermutter.

En del lege vil endvidere kunne tilpasses ved at tildele specifikke roller til alle - med øje på det enkelte barns formåen (uden at det bliver italesat hvorfor).





Boldspil er en udfordring for mange børn med synshandicap, men på ingen måde umuligt. Afhængig af graden af synshandicappet kunne løsningen være:

- en kontrastfarvet bold (den hvide er meget svær at se)
- sænke hastigheden ved at bruge en lettere bold (fx badebold eller ballon)
- bruge en bold med klokke
- at man bliver bundet sammen med en makker
- at man triller bolden i stedet for at kaste den
- at få den person, der skal gribe, til at give et lydssignal, fx ved at råbe "her"
- gøre banen mindre og reducere antallet af spillere
- beslutte at man i stedet for at løbe kun må bevæge sig med en bestemt form for bevægelse, fx hoppe, hinke, kravle



Præsenter redskaber og rekvisitter ved at lade barnet undersøge tingene – gerne på forhånd hvis muligt. Og flyt ikke rundt på de ting og redskaber, som blinde børn er i gang med at anvende, uden at orientere om det.

Barnet med synshandicappet vil formentlig ofte komme til kort, så tænk gerne i aktiviteter, hvor det netop er dette barn, der har fordel. Fx goalball eller andre aktiviteter, hvor man med fordel kan bruge mørkebriller.

Forslag til aktiviteter:

Jorden er giftig – forhindringsbane

Trampoliner, hóp, koldbøtter

Hóp på måtte

Skyde efter hinanden og ramme hinanden (med kontrastveste)

Eller en leg hvor man får dikteret, hvilke legemsdele, der skal røre gulvet

Find inspiration til flere aktiviteter og hvordan man kan tilpasse dem her:

<http://www.handivid.dk/idraet/lege-aktivitetsbase>

Orden, struktur og gentagelser er godt

Gentagelser og struktur skaber tryghed hos de fleste børn – og ekstra meget hos børn med synshandicap. Tilbagevendende faste aktiviteter og ritualer giver børnene en følelse af at kunne mestre noget og et overskud til at turde kaste sig ud i noget nyt.

Gør opmærksom på hvem der er til stede i rummet ved opstart, fx ved en runde, hvor hvert barn siger sit navn højt. Det giver det blinde barn en mulighed for at koble navne og stemmer sammen.

Sørg for, at barnet med synshandicap har samme plads i omklædningen hver gang.

Klar og tydelig instruktion

I udgangspunktet har alle børn med synshandicap behov for mere instruktion end andre børn, der primært bruger øjnene til at orientere sig med. Fx hjælper det ikke at sige: "Vi løber den vej" og pege i den ønskede retning. Her vil det være meget bedre at guide barnet i den rigtige retning ved at bruge lyd, fx ved at du klapper i hænderne.

En god rettesnor i forhold til at sikre klar og tydelig verbal instruktion er at forestille sig, at man skal give instruktioner over radioen. Forestil dig, at du er barnets øjne, der skal beskrive, hvad der sker. Alternativt kan man placere barnets krop i den rigtige position for at lære barnet den korrekte måde at udføre en aktivitet eller bevægelse på. Når du manuelt vejleder et barn, bør du altid bede om lov, før du rører barnet. Sørg for at forklare, hvordan og hvor du berører og flytter på barnet - og vær forsigtig og blid.

Kald altid barnet ved navn, så vedkommende ved, hvem du taler til. Giv umiddelbar og præcis feedback, så barnet kan foretage de nødvendige justeringer. Og motiver barnet ved at sige til, når han/hun udfører en aktivitet korrekt.

Efterlad aldrig et stærkt synshandicappet barn midt på gulvet. Ledsag til et fast holdepunkt og fortæl, at du går.

Hjælpeinstruktør og ekstratimer

Mange børn med synshandicap har en mangelfuld motorisk udvikling og vil være naturligt tilbageholdende med at lære nyt. En mulighed er at tilknytte en hjælpeinstruktør med særlig fokus på at støtte barnet. Nogle børn vil uden tvivl finde tryghed i at have denne ekstra hjælp, mens andre vil opleve det som negativ særbehandling og forstærke følelsen af at være anderledes. Det er en hårfin balancegang, men hvis hjælpeinstruktøren også støtter de andre børn, bliver det mere naturligt. Uanset hvad, bør det primære fokus være på, at barn-til-barn-kontakten kommer til at blive den vigtigste.

**Brug
gerne ordet - **se**
Det gør blinde også.**

Et alternativ er at undervise barnet på tomandshånd på forhånd. Her kan instruktøren give ekstra instruktion og træne de øvelser, som holdet skal igennem, uden at barnet føler sig til besvær. Fx inden de andre går i gang. På den måde kommer barnet 3 skridt foran og får oplevelsen af at mestre noget.

Der kan være mulighed for at søge støtte til fx ekstratimer til barnet, hvis det er under 18 år. Hvis barnet har tilknyttet en synskonsulent igennem kommunen, kan vedkommende rådgive og vejlede om dette. Alternativt kan I kontakte en konsulent fra Dansk Handicap Idræt, jf. kontaktinfo bagerst i denne pjece. Drøft gerne dette med forældrene på det indledende møde og aftal, hvem der tager kontakt og undersøger mulighederne.



Integration med de andre børn på holdet

I udgangspunktet vil et menneske med synshandicap være fremmedgjort over for dem, der er seende og omvendt. Synshandicappet er på mange måder synligt og vil for de fleste seende være noget helt nyt og fremmed. Det skaber naturligt en frygt og usikkerhed, som er nødvendig at være åben omkring fra første færd for at sikre en god integration.

Samtidig ligger der også en opgave hos barnet med synshandicappet i at ville de andre og svare på de spørgsmål, som de andre på holdet måtte have.

Italesæt synshandicappet og skab et miljø med lighed og forskellighed

Første skridt til at aflive frygt handler om at gøre det fremmede kendt. Fortæl de andre børn om det at have et synshandicap og sæt dem gerne helt praktisk i den synshandicappedes sted, jf. øvelsen nedenfor.

Som instruktør er det en vigtig balancegang at få italesat synshandicappet – uden at barnet kommer til at opleve at være anderledes – og få klædt de andre børn tilpas på med viden, så de er trygge. Hvis det er muligt, er det en god ide at tale med de andre børn om synshandicappet, inden barnet starter. Men uanset hvad, bør du starte med at tage det op, første gang barnet er med, så du skaber et rum, hvor de andre har mulighed for at stille spørgsmål til barnet. Aftal eventuelt med barnet, at du hjælper med at svare på disse spørgsmål.

Når der er sat ord på handicappet, er næste skridt at skabe et "vi" – i stedet for et "mig" og "dem" for hurtigt at få de andre børn til at se barnet bag handicappet. Det sker bl.a. ved at sætte fokus på ligheder. En 'lær hinanden at kende'-øvelse er fx at bruge faldskærmen – og lade børnene løbe ind under den ud fra en række fællesnævner. Denne leg vil fremme oplevelsen af at "han/hun er ligesom os andre".

En anden ide er en fælles introduktionsrunde, hvor alle fortæller om noget, de synes er svært, fx i forbindelse med det at gå til gymnastik. På den måde er det ikke udelukkende barnet med synshandicap, der er i centrum, men mere forståelsen af, at vi alle kan have udfordringer. Italesæt i den forbindelse gerne, at ethvert barn og voksen har noget de er gode til, og noget, de er mindre gode til – og at vi ved at hjælpe hinanden netop kan opnå stor fordel af forskelligheden.

Hav i øvrigt som instruktør øje for, at det ikke er rart altid at være den, der har behov for hjælp.



Frem åbenhed og nysgerrighed via leg

Leg er i udgangspunktet en rigtig god metode til læring og en mindre højtidelig måde at behandle et alvorligt emne på.

En god praktisk øvelse til dette (næsten uanset alder) er at give de andre børn bind for øjnene og lade dem bevæge sig rundt i lokalet i mørke. Man kan overveje at udvide øvelsen med en lille aktivitet, fx gennemgå en helt enkel redskabsbane (evt. med en makker, der ikke har bind for øjnene). Formålet er at få indtryk af, hvordan det er at have et synshandicap og få en fælles forståelse for, hvilke udfordringer man kan støde på, hvordan man kan hjælpe og hvor vigtig tillid er. Aftledt af denne øvelse kan barnet (evt. med hjælp, fra instruktøren) fortælle, hvad han/hun konkret har brug for fra de andre på holdet.

En anden metode for de lidt mindre børn er at lege og eksperimentere med de forskellige sanser den første gang, hvor synssansen naturligt falder ind.

Ledsageteknik

Hvis barnet er helt blindt, kan det være en ide at udvide mørke-øvelsen med ledsageteknik eller som minimum gøre opmærksom på, at ingen bryder sig om at blive hevet!



Se mere information om ledsageteknik her:

<http://www.ibos.dk/hjaelpemidler/ledsageteknik-app.html>

<http://www.ibos.dk/om-syn/fagudtryksordbog/ledsageteknik.html>

Holdinddeling

Afhængig af graden af synshandicap kan barnet have svært ved at orientere sig - og specielt i forhold til at finde en makker. Dette kan nemt og uden besvær afhjælpes ved, at instruktøren sørger for at danne hold. På den måde sikrer man også, at børnene hele tiden får nye makkere og ikke blot søger de børn, de kender godt.

Hvis børnene opdeles i større grupper, er det en god ide at bruge dyre-grupper i stedet for farve-grupper og bede børnene sætte lyde på. Det er både sjovt og en stor fordel for barnet med synshandicap i forhold til at kunne finde hen til sin gruppe.

Samarbejde fremfor konkurrence

Et barn med synshandicap kommer ofte til kort, når det handler om konkurrenceaktiviteter, fx med at komme hurtigst frem, fordi det kan være svært at se målet. Afhængig af graden af synshandicappet kan man markere slutstregen med kontrastfarver eller tape et tov fast til gulvet. Eller mørkelægge alle og lade dem løbe efter en lyd.

Et alternativ kunne være at sætte øget fokus på samarbejde i stedet for den individuelle præstation. Her vil det naturligt indgå, at aktiviteten løses i makkerpar, hvor man er bundet sammen eller skal holde hinanden i hænderne eller blot løbe skulder mod skulder. Det vil samtidig være en stor hjælp for barnet med synshandicap i forhold til at færdes rundt i salen med en eller flere ledsagere. Og en gevinst for sammenholdet blandt deltagerne.

Instruktørens rolle

Som instruktør har du en afgørende rolle i forhold til integrationsprocessen. Du er rollemodel - og en åben, imødekommende og rummelig tilgang til barnet med synshandicap vil automatisk smitte af på børnene. Vær motiverende og inkluderende og opfordr fra start til at tage ansvar for hinanden, så alle trives på holdet.

Sørg for at have barnet tæt på dig de første gange og med afsæt i den tryghed, det giver, kan du langsomt støtte barnet i at knytte barn-til-barn-kontakten mere selvstændigt og stille krav til barnet på et passende niveau.

Det værste, du kan gøre, er at ignorere barnet eller at være overbeskyttende.

Gør kort status med barnet efter hver af de første træningsgange, så I begge kan få endnu mere succes.

Generel info til de andre børns forældre

Forældrene til de andre børn på holdet spiller også en rolle i forhold til at sikre en god integration. Jo mere trygge og velinformerede de er, jo bedre vil de kunne støtte op om processen i forhold til deres eget barn.

Det kan derfor være en god ide, at I som forening informerer dem om, at der er kommet et barn med synshandicap med på holdet, og hvordan I overordnet vælger at gribe det an, herunder hvilken rolle det vil spille i forhold til undervisningen.

Informér også gerne kort om, hvad det vil sige at være synshandicappet og giv fx 5 gode tips til, hvad de og deres barn konkret kan gøre for at bakke op om processen.



Kom godt i gang

Vi håber, at I som idrætsforening har fået inspiration til at komme godt i gang og ønsker jer god fornøjelse med processen.

Skulle I have yderligere spørgsmål, er I velkomne til at kontakte en eller flere af nedenstående instanser, som meget gerne står til rådighed for at sikre en god integrationsproces i netop jeres idrætsforening.

Mere information og inspiration

Handicapidrættens Videnscenter

Handicapidrættens Videnscenter indsamler og bearbejder viden om tilpasset idræt og job og har et bibliotek med en omfattende samling af fagspecifikt materiale. Centret tilbyder gratis rådgivning og vidensdeling.

Se mere information på:

www.handivid.dk

Syncenter Refsnæs

Synscenter Refsnæs er et landsdækkende specialtilbud for blinde og svagsynede børn og unge. Synscenteret tilbyder synsprofessionel rådgivning og vejledning samt skræddersyede tilbud lokalt med henblik på at understøtte inklusion. Synscenteret har endvidere tilgængelige undervisningsmaterialer, der er tilrettelagt for blinde og svagsynede i vuggestuer, børnehaver og skoler, herunder også i forhold til idrætsaktiviteter.

Kurser i at lave idræt med børn med synshandicap

Synscenter Refsnæs afholder korte kurser i at lave idræt med børn med synshandicap. De holder gerne kurset lokalt i jeres forening. Kontakt Lone Ibsen, tlf. 5957 0228, e-mail loi@regionsjaelland.dk

Se mere information på:

www.synref.dk

Dansk Handicap Idræts-Forbund

DHIF har en række lokalt forankrede idrætskonsulenter, som bl.a. kan bidrage med vejledning om lovgivning, støtteordninger, kursusforløb, rekvisitter, aktiviteter, netværk, rekruttering og fundraising. Konsulenterne er placeret i tre teams - Nord, Syd og Øst - og giver gerne råd, vejledning eller kommer på besøg.

Se mere information på:

www.dhif.dk

Dansk Blindesamfund

Dansk Blindesamfund har i mere end 100 år været blinde og stærkt svagsynedes egen forening. De arbejder blandt andet for at inspirere det omgivende samfund til at integrere og inkludere blinde og stærkt svagsynede i alle dele af samfundet. Det gælder også idrætsforeninger.

Se mere information på:

www.blind.dk



Litteratur om velegnede idrætsaktiviteter for børn og unge med synshandicap

"Personer med handicap i din idrætsforening", udgivet af Dansk Handicap Idræt

"Fri leg – gode rammer for udendørs aktiviteter i frikvarter og SFI for blinde og svagsynede børn", Karsten Olsen, Tine Soulié og Tine Teilman. Udgivet af Handicapidrættens Videnscenter
http://www.handivid.dk/files/6613/3699/3196/Fri_leg_samlet.pdf

"Fysiske aktiviteter for børn og unge med synshandicap", Michael Ardito og Justine Roberts. Udgivet af Videnscenter for Synshandicap.

"Gymnastik, børn og handicap", Lene P. Madsen og Marianne H. Jensen. Udgivet af Handicapidrættens Videnscenter

"Spil mig – inklusion af børn og unge med handicap i skole og fritid", Peter Downs, m. fl. Udgivet af Handicapidrættens Videnscenter

Om forfatterne:

●●● | Future Quest

Få mod på fremtiden

Ulla Holtze er uddannet samtaleterapeut og stress-coach og har særlig fokus på at hjælpe unge med at styrke selvværd og personlig gennemslagskraft gennem coaching og gruppeforløb i sit eget firma Future Quest, www.futurequest.dk.

Ulla har siden 2009 haft et tæt samarbejde med Dansk Blindesamfunds Ungdom om at øge den personlige trivsel hos unge med synshandicap bl.a. gennem satspuljeprojektet "Sæt mig fri". Samtidig holder Ulla løbende foredrag og kurser i personlig udvikling for Dansk Blindesamfund, Landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede, elever på Synscenter Refsnæs og Institut for Blinde og Svagsynede.



Gadstrup Gymnastik Forening er en på mange måder typisk dansk landsbyforening, der tilstræber at have gymnastiktilbud til alle aldersklasser.

Foreningen tilbyder breddegymnastik såvel som konkurrencegymnastik. Der er - og skal være - plads til alle typer gymnaster - børn, unge, voksne, ældre - uanset hvilke udfordringer vi hver især måtte have. Rummelighed, gensidig respekt og et godt socialt miljø vægtes meget højt. Det samme gør udvikling af foreningen og uddannelse af trænere/hjælpetrænere. www.gifg.dk

