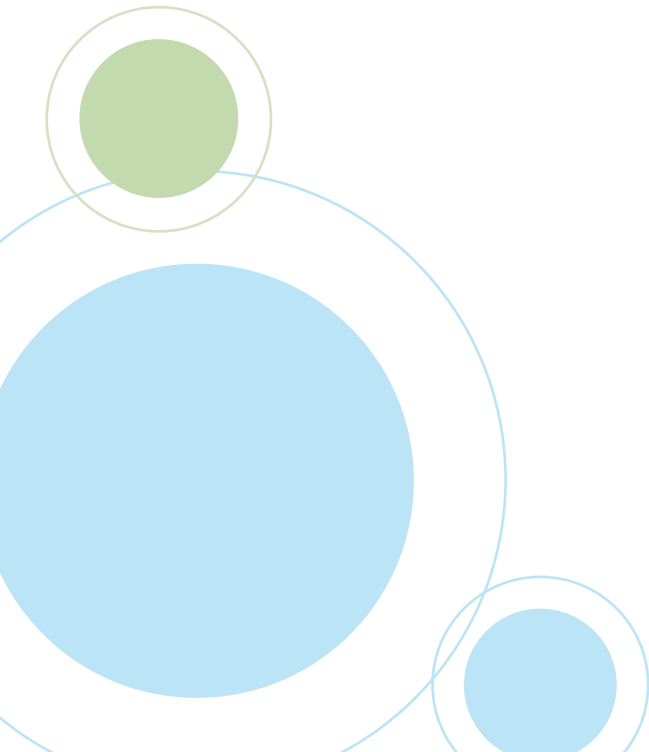
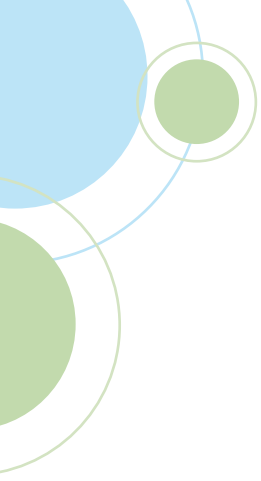


# Fysisk aktivitet og rehabilitering

Tilpasset idræt og bevægelse  
for mennesker med erhvervet  
hjerneskade

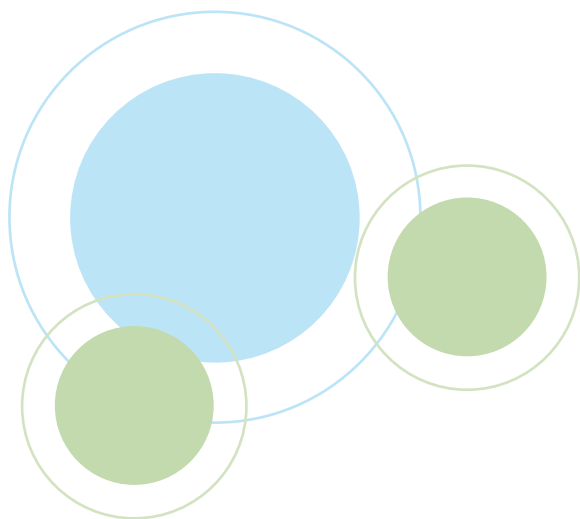


**Idrætsprojekt på Bjerggårdshaven**

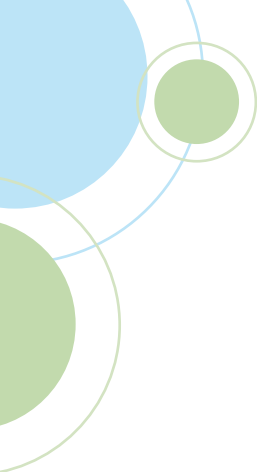


# FYSISK AKTIVITET OG REHABILITERING

TILPASSET IDRÆT OG BEVÆGELSE FOR MENNESKER  
MED ERHVERVET HJERNESKADE



IDRÆTSPROJEKT PÅ BJERGGÅRDHAVEN



## FYSISK AKTIVITET OG REHABILITERING

Tilpasset idræt og bevægelse for mennesker med erhvervet hjerneskade

Af: Fysioterapeut Charlotte Wolfhagen, Bjerggårdshaven  
Idrætskonsulent Anne-Merete Kissow, Handicapidrættens Videnscenter  
Lektor Karen Marie Bundgaard, CVU Lillebælt.

Redaktion: Lotte Kjeldager, CVU Lillebælt og Bo Therkildsen,  
Handicapidrættens Videnscenter.

Omslag og fotos: Bo Therkildsen.

Udgivet af:

Videncenter for rehabilitering og fysisk aktivitet  
for borgere med kroniske lidelser

CVU Lillebælt, Odense

Sundheds CVU Nordjylland, Aalborg

[www.kroniker.dk](http://www.kroniker.dk) · [kroniker@kroniker.dk](mailto:kroniker@kroniker.dk)

Handicapidrættens Videnscenter

Havnevej 7, 4000 Roskilde

Tlf.: 46 34 00 00

[www.handivid.dk](http://www.handivid.dk) · [post@handivid.dk](mailto:post@handivid.dk),

Tryk: Glumsø Bogtrykkeri A/S

Miljøcertificeret efter ISO 14001

ISBN: 9788790388140

# FORORD

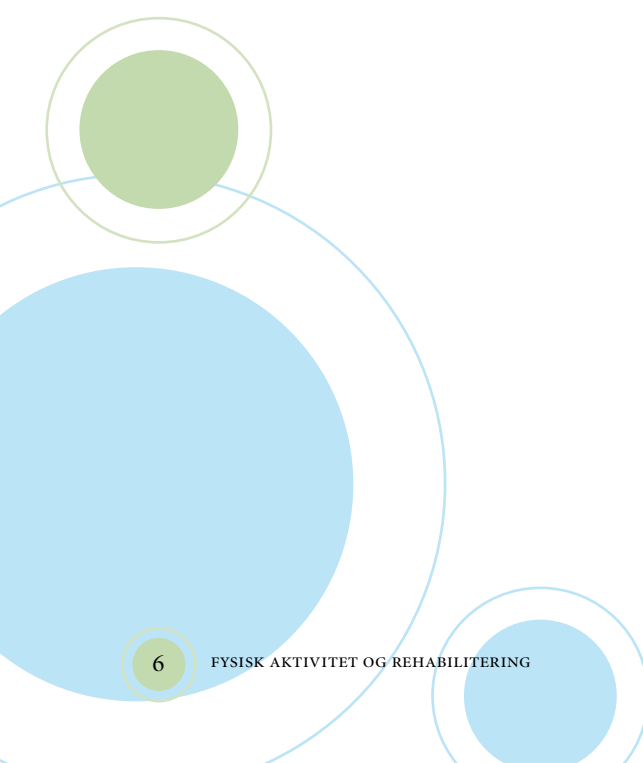
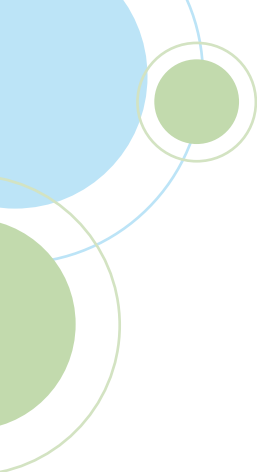
Projektet Fysisk Aktivitet og Rehabilitering er blevet til i et samarbejde mellem

- Videncenter for rehabilitering og fysisk aktivitet for borgere med kroniske lidelser
- Bjerggårdshaven, et bo- og rehabiliteringscenter for mennesker med senhjerneskode i fase 3.
- Handicapidrættens Videnscenter  
Dansk Handicap Idræts-Forbunds (DHIF) lokale idrætskonsulent har medvirket i den del af projektet, der har haft relation til den frivillige idræt.

Projektet er koordineret af fysioterapeut Charlotte Wolfhagen, Bjerggårdshaven, idrætskonsulent, exam.scient, cand.pæd.pæd. Anne-Merete Kissow, Handicapidrættens Videnscenter og lektor, master of science in Occupational Therapy Karen Marie Bundgaard, CVU Lillebælt. Deres arbejde har været koncentreret om tre faser. Den indledende fase med at beskrive projektet og søge om fondsmidler til at gennemføre projektet for. Den udførende fase med at planlægge, gennemføre og evaluere aktiviteter i samarbejde med medarbejdere i Bjerggårdshaven. Og i forlængelse heraf at undersøge mulighederne for, at mennesker med senhjerneskode kan deltage i eksisterende idrætsklubber; og i samarbejde med Dansk Handicap Idræts-Forbund initiere oprettelse af nye tilbud for personer med hjerneskode i den frivillige idræt. Og til slut at samle og formidle dokumentation fra projektet samt præsentere de egnede idrætsaktiviteter til målgruppen i et idékatalog med en liste over klubber i den frivillige idræt, som målgruppen eventuelt kunne deltage i.

Projektleder ved Videncenter for rehabilitering og fysisk aktivitet, Vibeke Bechtold, har fungeret som sparringspartner for projektgruppen.

Projektet er gennemført i perioden fra februar 2006 til april 2007.





# INDHOLD

FORORD	5
OM PROJEKTET	9
AKTIVITETSKALENDER	14
EVALUERING AF AKTIVITETERNE	19
SAMMENFATNING	24
HVAD KOM DER UD AF PROJEKTET I PRAKSIS	28
PROJEKTETS BETYDNING FOR BJERGGÅRDHAVEN SOM INSTITUTION	30
INTERVIEW MED TO BRUGERE OG TO FRA PERSONALET	31
IDÉKATALOG TIL IDRÆTSAKTIVITETER TIL MENNESKER MED ERHVERVET HJERNESKADE	39
OVERSIGT OVER IDRÆTSKLUBBER PÅ FYN, DER MODTAGER DELTAGERE MED HANDICAP	52
REFERENCER	54





*En sjov aktivitet med masser af bevægelse og tempo er Drivbold (se nærmere beskrivelse side 40).  
Her fra Idrætsdagen på Bjerggårdshaven i juni 2006.*



# OM PROJEKTET

## BJERGGÅRDHAVEN

Projektet er gennemført på bo- og rehabiliteringscenteret Bjerggårdshaven i Odense som et udviklingsprojekt i praksis. Rehabiliteringscenteret har 16-18 dagsbrugere og 6 brugeren, som bor på Bjerggårdshaven i et midlertidigt tilbud. Brugerne i rehabiliteringscentret skiftes ud løbende. Målgruppen er voksne personer med moderat til svær hjerneskade. Skaden kan f.eks. være eftervirkninger efter en trafikulykke, en hjerneblødning, en blodprop i hjernen, følger efter en hjerneoperation eller følger efter iltmangel. Rehabiliteringscentrets personale består af ergoterapeuter, fysioterapeuter, social- og sundhedsassistenter og pædagoger.

Brugerne på Bjerggårdshaven er generelt kun i begrænset omfang fysisk aktive og er præget af dårlig træningstilstand. De har alle en fysisk funktionsnedsættelse. Og for de fleste er kognitive skader den største barriere for, at de selvstændigt kan opsøge aktivitet. Der kan f.eks. være tale om nedsat overblik og initiativ, problemer med at planlægge og udføre formålsbestemte motoriske handlinger samt forstyrret sprogfunktion. Det betyder, at de i høj grad er afhængige af, at andre støtter dem i at igangsætte og opretholde aktivitet.

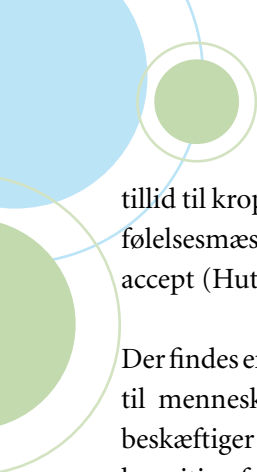
## IDRÆT OG BEVÆGELSESAKTIVITETER

For brugerne på Bjerggårdshaven er det vigtigt med et vist mål af fysisk aktivitet for at forebygge de livsstilssygdomme, der er forbundet med inaktivitet (Pedersen & Saltin, 2003).

Desuden kan en aktiv livsstil være med til at give dem det overskud, der skal til for at klare de store udfordringer i en hverdag med nedsat funktionsevne.

At lege, spille og bevæge sig sammen med andre er en måde at udfolde og udtrykke sig på som menneske. Og for de fleste er det forbundet med glæde og lyst. Erfaring viser, at idræt og bevægelsesaktiviteter også kan bidrage til individets udvikling af identitet og selvpfattelse (Stelter, 1995). For et menneske med nedsat funktionsevne kan det at deltage i idræt være et værdifuldt element i rehabiliteringsprocessen og bane vejen for det sociale liv. Man taler i den forbindelse om, at deltagelse i idræt og bevægelsesaktiviteter kan bidrage til empowerment. Det skal her forstås som processen mod at øge sin personlige, sociale eller politiske myndighed, så man kan handle mod at forbedre sin livssituation (Pensgaard & Sørensen, 2002).

I forhold til empowerment betyder idrætsdeltagelse; at fysisk udfoldelse medfører forbedret funktion; at mestringsoplevelse medfører øget oplevelse af handlekraft; at større



tillid til kroppen forbedrer selvopfattelsen og selvagtelsen; at mentale problemer, som store følelsesmæssige udsving, bliver mindre, og at højere aktivitetsniveau fører til øget social accept (Hutzler, 1990).

Der findes en del projekter, som i forskelligt regi har udviklet idræts- og bevægelsesaktiviteter til mennesker med erhvervet hjerneskade samt belyst betydningen af disse. De fleste beskæftiger sig imidlertid med deltagere, der ikke har væsentlige begrænsninger i de kognitive funktioner. (Schwensen & Andersen, 2001, Weiland, 2001, Lund & Karlshøj, 2003, Christiansen, 2002, Lund, Karlshøj & Sørensen, 2005).

### BARRIERER FOR AT DELTAGE

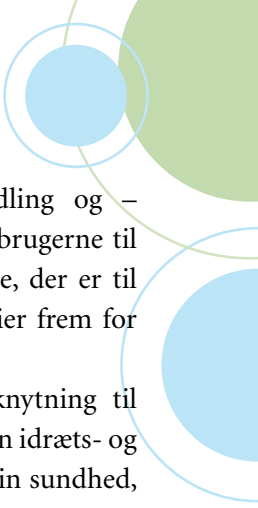
Når personer med betydelige fysiske og kognitive funktionstab skal deltage i bevægelsesaktiviteter, kræver det en omhyggelig planlægning med hensyn til tilpasning af aktiviteter, tidsrammer, tilgængelighed til aktivitetsområder, mulighed for særlig støtte, hjælpemidler, rummelighed etc. Ydermere kræver det en betydelig indsats fra omgivelserne at anspore brugerne til aktivitet, da de ofte er ude af stand til at tage initiativ til at komme i gang, selv om de måske dybest set gerne vil.

Når Bjerggårdshavens brugere har afsluttet træningstilbuddet på stedet, er det stort set umuligt for dem at finde et passende tilbud i den etablerede fritidsidræt. Også handicapidrætten har meget begrænsede tilbud til målgruppen. Desuden ser det ud til, at problemer med transport til aktiviteter udgør en betydelig barriere for at deltage og holde fast i eksisterende tilbud. Mange af deltagerne oplever, at de eksisterende transportordninger er utilstrækkelige, og at det bliver for dyrt eller for besværligt selv at organisere transport til aktiviteterne. Således er der flere eksempler på, at igangsatte aktiviteter efter kort tid må aflyses, fordi deltagerne ikke møder op.

Det betyder, at udslusning fra organiserede aktivitetstilbud i den offentlige sektor til frivillige idrætstilbud bliver problematisk.

### BJERGGAARDSHAVEN SOM OVERGANG TIL ET AKTIVT LIV

Det kan være svært inden for rehabiliteringscentrets rammer at udvikle aktiviteter, som vægter selvstændighed og aktiv deltagelse i sociale fællesskaber. De fysiske rammer sætter grænser for, hvilke aktiviteter, man kan igangsætte. Desuden vælger man ofte at behandle / genoptræne de tabte funktioner frem for at udfordre og imødekomme de muligheder, personen stadig har trods den nedsatte funktion. Denne prioritering stemmer som regel overens med brugerens forventninger til, at tilbuddet skal være en forlængelse af tilbuddet om rehabilitering fra sygehuset.



Bjerggårdshaven varetager fase 3 i rehabiliteringen, når sygehusbehandling og – genoptræning er afsluttet. Det betyder blandt andet, at man skal forberede brugerne til et liv som deltager i samfundets fællesskaber med den funktionsnedsættelse, der er til stede. Derfor lægger man i fase 3 vægt på at udvikle kompensationsstrategier frem for genoptræning af tabte færdigheder.

Der kan være tale om, at brugeren gør sig klar til en vis grad af tilknytning til arbejdsmarkedet og forbereder sig til et aktivt fritidsliv. I den sammenhæng kan idræts- og bevægelsesaktiviteter være både et mål i sig selv og et middel til at forbedre sin sundhed, opnå fornyet oplevelse af handlekraft og føle sig socialt accepteret.

Bjerggårdshaven står i et 'vadested', hvor man ønsker at udvikle det eksisterende aktivitetstilbud yderligere og undersøge, hvordan man skaber de bedste muligheder for deltagelse for den gruppe brugere, der har sværest ved at sætte sig selv i gang og fastholde aktivitetsindsatsen.

Det formulerede mål for opholdet på Bjerggårdshaven er, at den enkelte bruger

- opnår størst mulig grad af selvstændighed, trivsel og velvære, samt handlemulighed i forhold til sig selv og det fremtidige liv.
- motiveres til et så aktivt arbejds- og/eller fritidsliv efter endt dagrehabilitering, som det er muligt, set ud fra den enkelte brugers grundlæggende skade, baggrund og ressourcer.

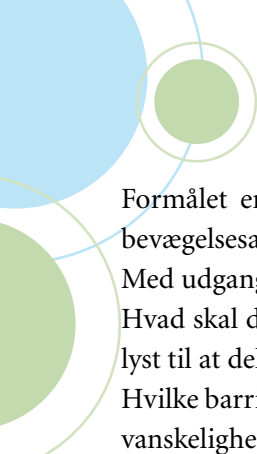
Flertallet af Bjerggårdshavens brugere udsledes til de midlertidige undervisnings- og aktivitetstilbud på CSV Odense-Vestfyn-Brangstrup og Hjerneskadecenteret, Odense Kommune eller et mere permanent dagtilbud på Tarup Gamle Præstegård.

Efter de midlertidige aktivitetstilbud findes der ikke mange tilbud til målgruppen. Kun få opnår tilknytning til arbejdsmarkedet, så deres liv bliver hovedsagelig fritid. Ydermere er mange ude af stand til at varetage daglige gøremål i hjemmet. Deres hverdag bliver derfor ofte præget af social isolation og inaktivitet med risiko for at udvikle et lavt selvværd og manglende evne til at bidrage positivt til fællesskabet.

Deltagelse i idræt og bevægelsesaktiviteter kan for disse mennesker være en mulighed for at bruge tiden aktivt på noget, der er meningsfuldt og socialt anerkendt.

## PROJEKTETS FORMÅL OG SPØRGSMÅL

Formålet med projektet er at udvikle aktivitetstilbuddet for brugerne på Bjerggårdshaven. Hensigten er at skabe bevægelsesaktiviteter, som giver brugerne glæde ved bevægelse og ansporer dem til at være fysisk aktive i deres dagligdag. Derudover skal aktiviteter være med til at sætte fokus på, hvordan brugerne kan forberede sig til at deltage aktivt i samfundet efter opholdet på Bjerggårdshaven.



Formålet er ydermere at bidrage til udvikling af et lokalt fritidstilbud med idræt og bevægelsesaktiviteter til mennesker med erhvervet hjerneskade.

Med udgangspunkt i en række gennemførte aktiviteter undersøges følgende spørgsmål: Hvad skal der til for, at brugerne finder det sjovt / attraktivt at bevæge sig og dermed får lyst til at deltage i idræt og bevægelsesaktiviteter?

Hvilke barrierer er der i omgivelserne for, at mennesker med svære motoriske og kognitive vanskeligheder kan deltage i idræt og bevægelsesaktiviteter?

Hvordan skal aktiviteter sættes i scene for, at deltagerne glemmer sig selv og overtager aktiviteten selv?

Hvilke muligheder er der for, at brugerne kan deltage i idræt og bevægelsesaktiviteter efter deres ophold på Bjerggårdshaven?

## INDHOLD OG ARBEJDSMETODE

En række idræts- og bevægelsesaktiviteter blev gennemført på Bjerggårdshaven, på udendørsarealer i lokalområdet og i gymnastiksalen på CVU Lillebælt, Odense. Aktiviteterne fandt sted halvanden time en gang om ugen, i alt 15 gange. Deltagerne bestod af 12 brugere, som var rekrutteret i samråd med personalet. Kriterierne for at deltage var, at man havde lyst til at være med, og at man havde fysisk funktionsnedsættelse, kognitive problemer eller begge dele. Ved alle aktiviteter deltog desuden tre-fem medarbejdere, der i hverdagen står for de fysiske træningsaktiviteter på Bjerggårdshaven.

Aktiviteterne blev tilrettelagt, så bevægelsesglæde og socialt samspil var i centrum. Der blev desuden lagt vægt på, at deltagerne kunne udvikle tekniske færdigheder i forhold til de enkelte aktiviteter og forbedre deres træningstilstand.

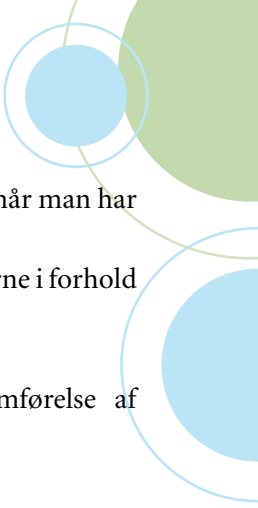
Undervisningen var planlagt, så aktiviteterne kunne tilpasses den enkelte deltagers forudsætninger, og de blev gennemført med så høj grad af deltagerindflydelse som muligt.

Der var tale om følgende aktiviteter: Orienteringsløb, bueskydning, udeaktiviteter med fokus på udholdenhed, lege og spil, aktiviteter i Bjerggårdshavens lokaler samt boldaktiviteter (**se aktivitetskalender s. 14**).

Nogle af aktiviteterne blev planlagt i samarbejde med den lokale idrætskonsulent fra DHIF.

Underviserne var medarbejdere på Bjerggårdshaven, instruktører med særlig kyndighed inden for de konkrete idrætsdiscipliner og instruktører fra handicapidrætten.

Ud over de nævnte aktiviteter blev der, i samarbejde med den lokale konsulent fra DHIF, gennemført en fælles idrætsdag for alle brugere og beboere på Bjerggårdshaven. Formålet var, at brugere og medarbejdere fik en fælles oplevelse af mulighederne og glæden ved



bevægelsesaktiviteter, og en oplevelse af muligheden for at dyrke idræt - også når man har nedsat funktionsevne.

Dokumentation af projektets resultater foregik som en evaluering af aktiviteterne i forhold til projektets formål ud fra tre hovedområder:

Hvilke aktiviteter er velegnede og mulige at gennemføre for målgruppen?

Hvilke forhindringer og barrierer er der i forhold til valg og gennemførelse af aktiviteterne?

Hvilke faktorer fremmer deltagelse i aktiviteterne?

Hvad bør udvikles yderligere?

I praksis foregik det på følgende måde:

Hver gang aktiviteterne fandt sted, blev de efterfølgende evalueret af både brugere og de deltagende medarbejdere. Evalueringen tog udgangspunkt i faste spørgsmål via et skema. Efter afslutning af hele aktivitetsforløbet blev brugerne samlet til et gruppeinterview, som tog udgangspunkt i spørgsmålene: Hvilke tidligere erfaringer har du med idræt? Hvordan har du oplevet Bjerggårdshavens idrætsprojekt? Har du ønske om at dyrke idræt fremover? I så fald, hvilke aktiviteter?

I evalueringen af projektet samles erfaringer fra disse to dokumentationskilder.

Af anden dokumentation blev der foretaget journalistiske interviews med to brugere og to medarbejdere efter forløbets afslutning. Et af aktivitets-passene blev optaget på video, og der blev løbende taget fotos af aktiviteterne.

Disse materialer vil blive anvendt i formidlingen af projektet på hjemmesider, i artikler og i undervisning.

Foruden ovennævnte dokumentation, blev der udarbejdet et idékatalog over velegnede aktiviteter for målgruppen samt en liste over idrætsklubber på Fyn, som modtager deltagere med handicap.

## GENNEMFØRTE AKTIVITETER I PROJEKTPERIODEN

Nedenfor følger en oversigt over de aktiviteter, som deltagerne gennemførte i projektperioden.

## AKTIVITETSKALENDER

Dato	Aktivitet	Instruktører	Rammer
	<b>Udeaktiviteter</b>		
1-6-06	Orienteringsløb Organiseret med 2 baner - 1 for gående og 1 for kørestolsbrugere.	Anne-Merete Kissow, Handicapidrættens Videnscenter.	Åløkkeskoven i Odense
8-6-06	Idrætsdag Siddende spil, stjerne løb, distanceløb - gående eller i kørestol, stafetter, gamle idrætslege, drivbold. Bocciaturnering.	Alex Skærlund, Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF), Anne-Merete Kissow, Charlotte Wolfhagen og andre medarbejdere fra Bjerggårdshaven (BGH)	"Væksthuset" på BGH, BGH's udendørsarealer, græsareal ved Svendsagervej
15-6-06	Bueskydning	Instruktører fra idrætsforeningen Lavia, Odense	Bueskytte-klubbens baner
22-6-06	Udholdenhedsaktiviteter Frisbeegolf, snoreleg, "føre krig".	Anne-Merete Kissow	Udendørsarealer omkring Bjerggårdshaven
29-6-06	Strand, sand og vand Beachvolley, stick-on-a-line, petanque, soppetur, gang i sandet. Heldagstur med madpakker.	Anne-Merete Kissow	Kerteminde nordstrand
	<b>Lege og spil</b>		
2-11-06	Opvarmning med gang, løb og kreds, grundtræning på gulv med danse og stationstræning, udstrækning	Lene Puggaard Madsen, Cand. mag i idræt og kulturformidling, freelance underviser i tilpasset idræt og bevægelse	Gymnastiksal på CVU Lillebælt, Blangstedgårdsvej i Odense
9-11-06	Opvarmning i kreds, klemmetagfat, fangeleg med klemmer, aktiviteter med balloner, spil med balloner, udstrækning.	Lene Puggaard Madsen	Gymnastiksal på CVU Lillebælt

16-11-06	Opvarmning i kreds og med stokke, gang, stationstræning med træning af færdigheder, aktiviteter med balloner.	Lene Puggaard Madsen	Gymnastiksal på CVU Lillebælt
23-11-06	Opvarmning i kreds, vælte kegler (løbeleg), Stationstræning med træning af færdigheder, volley med store balloner.	Lene Puggaard Madsen	Gymnastiksal på CVU Lillebælt
30-11-06	Gnubbe ryg, skubbe/trække hinanden, sende ærtepose rundt i kreds, spandebold, munk, leg med store bolde og tøndebånd.	Anne-Merete Kissow, Charlotte Wolfhagen	Bjerggårdshaven, Caféen, væksthus og træningsrum
7-12-06	Sangleg, sende bold, ærtepose rundt i kreds, skubbe til hinanden, hit-a-point, hoppe i reb, agilitybane for kørestole.	Anne-Merete Kissow, Charlotte Wolfhagen	Bjerggårdshaven, Caféen, væksthus og træningsrum
	<b>Boldaktiviteter</b>		
11-1-07	Stopløb med opgaver, faldskærm, slåskamp, boldspil, boccia.	Alex Skærlund, DHIF	Gymnastiksal, CVU Lillebælt
18-1-07	Kommandoøvelse, faldskærm, gulvøvelser på måtte, boldleg.	Vera Hartmann, Næsby Idrætsforening	Gymnastiksal, CVU Lillebælt
1-2-07	Løb, gang, stopløb med opgaver, stationstræning med træning af færdigheder, boldspil.	Alex Skærlund	Gymnastiksal, CVU Lillebælt
8-2-07	Klemmetagfat, stopløb med opgaver, faldskærm, avisfodbold, kørestolsfodbold.	Alex Skærlund	Gymnastiksal, CVU Lillebælt
15-2-07	Opvarmning, faldskærm, ballon og boldspil, volleyball.	Alex Skærlund	Gymnastiksal, CVU Lillebælt





## TANKER BAG ISCENESÆTTELSE AF AKTIVITETER

Aktiviteterne skulle iscenesættes, så deltagerne fik mulighed for at 'glemme kroppen' og blive optaget af noget andet end deres funktionshæmning. De skulle opleve den følelse af flow, der opstår, når aktiviteten bare glider af sig selv.

Der skulle med andre ord være fokus på den 'ekstatiske' krop frem for den 'dys-fremtrædende' krop (Leder, 1990).

Kroppen beskrives som ekstatiske, når den ikke er til stede i bevidstheden, men bare fungerer i forhold til den opgave, der skal løses. Derimod beskrives kroppen som dys-fremtrædende, når den er påtrængende til stede for personen i kraft af smerte eller manglende funktionsevne, der begrænser personens deltagelse. Behandling og genoptræning fokuserer oftest på den dys-fremtrædende krop - kroppen som problem.

Projektets aktiviteter skulle i stedet fokusere på kroppen som mulighed. Derfor blev aktiviteterne tilrettelagt så alle, uanset forudsætninger, kunne deltage og opnå en positiv bevægelsesoplevelse samt opleve handlekraft.

Antagelsen bag dette er, at når man oplever, at det føles positivt at være aktiv/deltage, får man lyst til at fortsætte. Man vil derfor igen søge oplevelsen af flow, den ekstatiske oplevelse, og får sandsynligvis mod på også at udfordre sig selv på andre måder.

Aktiviteternes primære mål er ikke at forbedre deltagernes almene funktionsniveau, som det tilstræbes i behandling og genoptræning. Men erfaringer antyder, at det kan vise sig at være en positiv 'sidegevinst' af aktiviteterne (Nefling & Kissow, 2005).



*Rampebowling er en god aktivitet til de svageste brugere. Rampen gør det muligt at spille bowling, selv om man ikke har kræfter til at løfte bowlingkuglen. Her fra Idrætsdagen på Bjerggårdshaven i juni 2006.*





*Aktiviteten Spille i spand kræver sigte, præcision og koncentration (se nærmere beskrivelse på side 45).  
Her fra Idrætsdagen på Bjerggårdshaven i juni 2006.*

# EVALUERING AF AKTIVITETERNE

## DELTAGERNE

Deltagerne var en gruppe på 9 – 12 mænd og kvinder i alderen 20 - 65 år, gennemgående lidt flere mænd end kvinder. Deltagerne blev løbende skiftet ud, da nogle undervejs sluttede deres ophold på Bjerggårdshaven, mens andre kom til.

Deres fysiske funktionsniveau var forskelligt. Nogle havde ganske lette vanskeligheder såsom gangproblemer eller let nedsat håndfunktion, andre var kørestolsbrugere med svære balanceproblemer og nedsat eller manglende evne til at bruge den ene side af kroppen. Deres kognitive funktionsniveau varierede fra lettere sproglige vanskeligheder og lettere problemer med koncentration, planlægning og overblik til komplekse vanskeligheder inden for flere kognitive områder.

Der var fast knyttet fem medarbejdere til projektet. I praksis deltog mellem tre og syv, idet der i perioder også medvirkede studerende. Medarbejdernes rolle var at deltage på lige fod med brugerne og at hjælpe dem ved behov, men ikke at korrigere under aktiviteterne. Instruktørens rolle var at instruere, igangsætte og tilpasse aktiviteterne.

## ERFARINGER FRA AKTIVITETSFORLØBET

Erfaringer fra den praktiske del af projektet er sammenfattet med udgangspunkt i evalueringsskemaer fra det enkelte aktivitets-pas. Her blev udsagn fra både deltagere og personale opsamlet. Desuden inddrages deltagerudsagn fra det afsluttende gruppeinterview.

I det følgende præsenteres disse erfaringer i en kondenseret form, nogle steder suppleret med citater fra deltagerne.

## HVORDAN FUNGEREDE AKTIVITETERNE TIL MÅLGRUPPEN?

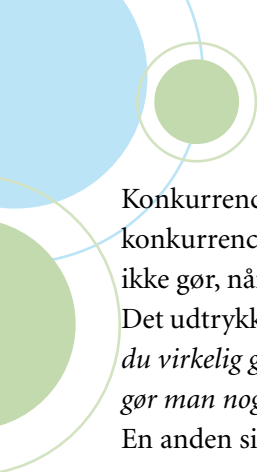
Generelt set kunne alle i gruppen deltage i alle aktiviteter, forudsat at de blev tilpasset deres konkrete forudsætninger.

Ofte ”glemte deltagerne kroppen” i aktiviteterne og blev optaget af legen og konkurrencen. Flere af dem oplevede derfor, at de overskred grænser i forhold til, hvad både de selv og personalet troede, de kunne.

*På grund af legen glemte man helt at beskytte sig selv, siger en af deltagerne.*

*En anden siger: Jeg havde opgivet at komme til at løbe igen, men projektet ændrede min forestilling.*

En deltager rammer oplevelsen ind med følgende kommentar: *Man kan slet ikke lade være med at gøre, det man ellers ved, at man ikke kan.*



Konkurrencemomentet blev af mange fremhævet som en vigtig motivationsfaktor. I konkurrencen glemmer man funktionsnedsættelsen og løber en risiko, som man ellers ikke gør, når man har nedsat funktionsevne.

Det udtrykkes sådan: *Det var overraskende, at konkurrencegenet er så dominerende, sådan at du virkelig glemmer alt omkring dig. Det er en hjælp til at komme ud over grænser, pludselig gør man noget, man med sin sunde fornuft ville lade være med.*

En anden siger: *Konkurrencegenet gør, at man risikerer skader.*

Det, at aktiviteterne var anderledes end sædvanligt og ofte med en skæv vinkel, gav deltagerne nye bevægelsesoplevelser og stimulerede deres lyst til at eksperimentere.

*I må gerne gentage bowling, det var skægt,* siger en deltager.

En anden siger: *Utroligt hvor sjovt det er at få rørt alle muskler på den måde, også de muskler man ikke plejer at bruge.*

For en enkelt deltager kom aktivitetstilbuddet på tværs af forventningen om, hvordan man skal arbejde med kroppen i rehabiliteringen.

Han udtrykker med en vis kraft: *Hvorfor skal god fysioterapi udskiftes med sådan noget bavl?*

Det virker motiverende, at der er tilskuere, der hepper og opmuntrer. Også det, at man som holdkammerater hepper på hinanden, virker opmuntrende og bidrager til, at deltagerne oplever sig som en gruppe. Det, at de ansatte er engagerede, og at aktiviteten er sjov og foregår i en humoristisk tone, stimulerer til at man gøre sit bedste og øger oplevelsen af flow i aktiviteten.

At aktiviteterne foregår i grupper, gør, at man kommer tættere på hinanden.

En deltager siger: *Man lærer hinanden at kende, kommer ind på hinanden på en anden måde ved at være i forskellige grupper.*

Deltagerne oplevede det inspirerende, at aktiviteterne foregik i både kendte og ukendte omgivelser.

Aktiviteter, der foregik udendørs, gav nye udfordringer i forhold til mobilitet, f.eks. at færdes på ujævnt og blødt underlag.

Det viste sig, at omgivelserne omkring Bjerggårdshaven fungerede rigtig godt og virkede meget inspirerende som ramme for udendørs aktiviteter.

Deltagerne giver udtryk for, at det har stor betydning, at der er god plads at bevæge sig på, og at rammerne passer til aktiviteten.

Det, at nogle af aktiviteterne foregik i en stor gymnastiksal med højt til loftet og god plads, stimulerede til større bevægelser og højere tempo, end de snævrere rammer på Bjerggårdshaven indbyder til. F.eks løb, ”kørestolsræs” og volley-ball.

Følgende kommentarer fra forskellige deltagere understreger dette:

*Dejligt med god plads!*

*Dejligt at være i en hal, hvor vi ikke løber ind i hinanden...*

*Tingene ser flottere ud, når vi har mere plads.*

Flere af brugerne havde ikke været i skoven eller ved stranden, efter at deres hjerneskade var opstået. Flere oplevede, at aktiviteterne derude gav dem mod og lyst til at komme ud i naturen igen.

Citat fra en deltager: *Dejligt at være ude i det fri!*

Medarbejderne udtrykker, at det var tydeligt at se fremgang fra gang til gang hvad angår deltagernes evne til at løbe og komme ned på og op fra gulvet. Nogle fandt alternative måder at klare sig på, når de følte sig begrænsede. F.eks. at hoppe på ét ben, når det lamme ben ikke kunne følge med. Deltagerne oplevede også fremgang hos hinanden.

En deltager siger om en anden: *Det var en stor ting at se ham smide stokken.*

## FORHINDRINGER OG BARRIERER FOR AT DELTAGE


Det viste sig, at det i undervisningen var nødvendigt at tage hensyn til deltagernes kognitive problemer, så som orienteringsproblemer, vanskeligheder med at forstå instruktion og manglende evne til selv at gå i gang med aktiviteterne.

Deltagerne havde svært ved at organisere samarbejdet selv, som f.eks. at danne grupper og finde sammen to og to. De fleste i gruppen arbejdede bedst, når opgaverne var defineret inden for en fast struktur.

Det, at deltagerne var på forskellige niveauer, hvad angik motorisk funktionsevne, gav udfordringer for underviseren. I nogle aktiviteter var det f.eks. ikke hensigtsmæssigt, at gående og kørestolsbrugere deltog sammen, da det kunne medføre farlige situationer. Det kunne også være vanskeligt at skabe lige vilkår i konkurrencer, hvor bevægelsestempoet var afgørende.

Nogle gange blev tempoet for lavt for de gående, hvilket medførte, at de mistede gejsten og blev kolde. Andre gange blev tempoet og sværhedsgraden så højt, at kørestolsbrugere havde svært ved at holde trit og derfor gav op.

Under aktiviteter i ujævnt terræn, som f.eks. orienteringsløb og beach-volley, var det nødvendigt, at kørestolsbrugere havde hjælpere, der kunne skubbe stolen.



Deltagere med enhåndsfunktion oplevede indimellem vanskeligheder med at deltage i f.eks. boldspil og andre aktiviteter, hvor man typisk skulle bruge begge hænder.

### NYE FORESTILLINGER OM MULIGHEDER

Projektets aktivitetstilbud gav flere af deltagerne nye forestillinger om, hvilke idrætsmuligheder der er for personer med hjerneskade.

En deltager udtrykker: *Det er en god ide at komme rundt og se de muligheder der er for idræt for "os".*

Yderligere gav det anledning til, at flere opdagede nye muligheder hos sig selv, og følte sig inspireret til at tænke i nye baner, hvad angår aktiviteter:

*I skubber fuldstændig rundt på tankegangen, sætter gang i ideer til nye aktiviteter. Jeg vidste godt de eksisterede, men jeg har aldrig tænkt på det i forhold til mig. Jeg har fået bygget en beskyttelse op, som nu er krakeleret. Jeg har tidligere prøvet at rapelle og kan godt se det som en mulighed nu, siger en anden deltager.*





*Shift-tennis er en tilpasset form for bordtennis. Reglerne til spillet kan læses i bogen "Fuld Fart Frem", som kan bestilles gennem Handicapidrettens Videnscenter. Her fra Idrætsdagen på Bjerggårdshaven i juni 2006.*



## SAMMENFATNING

Samlet set viser erfaringer fra den praktiske del af projektet, at følgende elementer medvirker til, at deltagerne finder glæde i at bevæge sig og 'glemmer kroppen':

Når aktiviteterne er tilrettelagt som leg og konkurrence med sig selv eller mod de andre.

Når aktiviteterne er tilpassede, så den enkelte kan deltage i fællesskabet med de forudsætninger, der aktuelt er til stede.

Når aktiviteterne består af både noget kendt og forudsigeligt og noget nyt og anderledes, der overrasker og pirrer nysgerrigheden.

Når deltagerne oplever følelsen af samhørighed i en gruppe.

Når rammerne passer til aktiviteten, og der er god plads at bevæge sig på.

Når undervisningen organiseres, så den enkelte støttes bedst muligt i at bruge sine potentialer.

Når deltagerne oplever, at de selv og de andre opnår bedre færdigheder i forhold til at løse bevægelsesopgaver.

I forhold til deltagere med svære motoriske og kognitive vanskeligheder viser der sig en række problemstillinger, som man nødvendigvis må tage hensyn til, når man planlægger undervisningen:

Kognitive vanskeligheder som orienteringsproblemer og vanskeligheder med at forstå instruktion og skabe struktur.

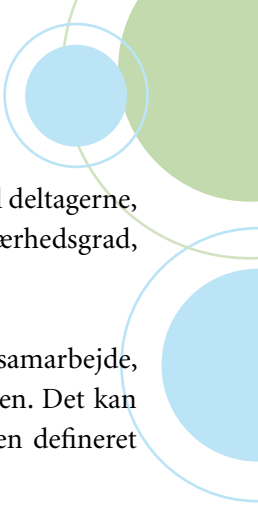
Motoriske vanskeligheder som lavt tempo, nedsat styrke, der gør det svært at køre kørestolen og manglende brug af den ene arm.

Det særlige forhold, der gør sig gældende, når kørestolsbrugere og gående med forskellige funktionsevner deltager i idræt og bevægelse sammen.

Flere deltagere oplevede nye muligheder for aktivitet og fik nye billeder af, hvilke idrætsmuligheder der kunne være efter opholdet på Bjerggårdshaven.

### OVERVEJELSER I FORHOLD TIL VALG OG TILRETTELÆGGELSE AF AKTIVITETER

Erfaringer fra projektet peger på en række forhold, som er vigtige at overveje, når man tilrettelægger idræt og bevægelsesaktivitet til projektets målgruppe. Erfaringerne præsenteres her i en generaliseret form, vel vidende, at der kan være store variationer fra gruppe til gruppe. Der er dog en vis sandsynlighed for, at andre kan bruge disse erfaringer som pejlemærker ved planlægning af idræt og bevægelsesaktivitet til mennesker med erhvervet hjerneskade.



Det er vigtigt, at de anvendte lege og spil kan tilpasses og gradueres i forhold til deltagerne, f.eks. med forskellige bolde, bats og ramper og med hensyn til hastighed, sværhedsgrad, regler og organisering (Downs, 2002).

Faktorer i undervisningen, der gør det lettere for alle at deltage, er f.eks. holdsamarbejde, simple regler, god rytmisk musik og kredsopstilling, hvor alle kan se hinanden. Det kan også virke motiverende, at deltagerne selv skal finde på opgaver inden for en defineret ramme.

Det kan være en hjælp, at instruktøren guider den enkelte og er opmærksom på eventuelle problemer med at deltage.

Det er vigtigt, at der er god tid til de enkelte øvelser og opgaver, så deltagerne kan opnå en vis fordybelse i aktiviteten.

Man kan med fordel bygge på aktiviteter, der tidligere har været en succes for deltagerne, da det ofte medfører, at de har mod på at tage udfordringen op igen.

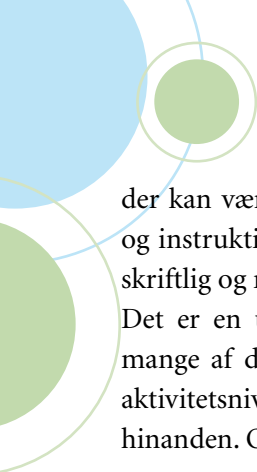
Det er en god ide at veksle mellem kendte og nye aktiviteter. Det kan være motiverende for deltagerne at opleve, at de kan forbedre og konsolidere deres færdigheder ved at gentage bestemte aktiviteter. Nye aktiviteter giver mulighed for at afprøve grænser og lære nye færdigheder.

En del personer med erhvervet hjerneskade kan have svært ved at forholde sig til de praktiske oplysninger om f.eks. påklædning, mad og drikke og kan møde op til aktiviteterne uden at have det nødvendige udstyr i orden.

Der kan f.eks. mangle luft i dækkene på kørestolen, hvilket gør især udendørs færden vanskelig. Det kan således være nødvendigt, at der er personer til stede, som kan støtte deltagerne i, at disse ting er i orden, inden man tager af sted til træningen.

Det er vigtigt at overveje, hvilke aktiviteter, der er velegnede, når kørestolsbrugere og gående er sammen i træningen. Og hvornår det er hensigtsmæssigt, at de to grupper har aktiviteter hver for sig. Der kan opstå visse vanskeligheder og faremomenter i aktiviteter, hvor kørestolsbrugere og gående skal arbejde sammen. Det understreger nødvendigheden af, at underviseren kan tilpasse aktiviteten, så alle kan deltage og blive passende udfordret.

At undervise mennesker med erhvervet hjerneskade forudsætter altså en særlig kompetence. Det er desuden vigtigt, at underviseren har viden om de mulige kognitive problemstillinger,



der kan være hos mennesker med erhvervet hjerneskade, så hun kan tilpasse aktiviteter og instruktioner. Det kan være en fordel at anvende flere forskellige metoder f.eks. både skriftlig og mundtlig instruktion og demonstration.

Det er en udfordring for underviseren at stimulere deltageres aktivitetsniveau, hvis mange af deltagerne har nedsat initiativ og nedsat evne til planlægning. Målgruppens aktivitetsniveau øges ofte, når man vælger arbejdsformer, hvor deltagerne kan støtte hinanden. Og hvis aktiviteterne organiseres, så deltagerne arbejder sammen i grupper.

Det kræver tid og overblik at planlægge både det samlede forløb, de enkelte forløb og de enkelte aktiviteter. Ligeså kræver det forberedelse at undersøge mulige rammer for aktiviteterne, tilrettelægge indhold og organisere selve undervisningen, herunder at vælge og opstille redskaber. Desuden er det nødvendigt, at underviseren jævnligt afsætter tid til at udvikle og indsamle viden om aktivitetsmuligheder og eksisterende rekvisitter.

Som underviser, af mennesker med erhvervet hjerneskade, må man indstille sig på, at alt ikke bliver som planlagt. Man må være forberedt på at skulle forandre aktiviteterne i undervisningssituationen og acceptere, at dynamikken og initiativet i gruppen er skiftende og ofte må hjælpes på vej.





*En meget underholdende aktivitet for både deltagere og tilskuere er Tøjstafet. Et udklædningsstafetløb, hvor samarbejde er vigtigt (se nærmere beskrivelse side 42). Her fra Idrætsdagen på Bjerggårdshaven i juni 2006.*

## HVAD KOM DER UD AF PROJEKTET I PRAKSIS

Formålet med projektet var at udvikle aktivitetstilbuddet for brugerne på Bjerggårdshaven. Hensigten var at skabe bevægelsesaktiviteter, som giver brugerne glæde ved bevægelse og ansporer dem til at være fysisk aktive i deres dagligdag.

På baggrund af erfaringer fra projektet er der, som en del af rehabiliteringstilbuddet, udviklet et idrætsmodul, som brugerne kan vælge i samråd med personalet. Det betyder, at man dyrker idrætsaktiviteter en gang om ugen. Der er plads til, at ca. halvdelen af stedets brugere kan deltage i dette modul.

Projektgruppen har udarbejdet et idékatalog over idrætsaktiviteter, som er velegnede til målgruppen. Aktiviteterne har alle været anvendt i forbindelse med projektet, og kataloget er tænkt som inspiration til planlægning af aktiviteter i idrætsmodul og til andre, der arbejder med rehabilitering og planlægning af fysiske aktiviteter til mennesker med hjerneskade.

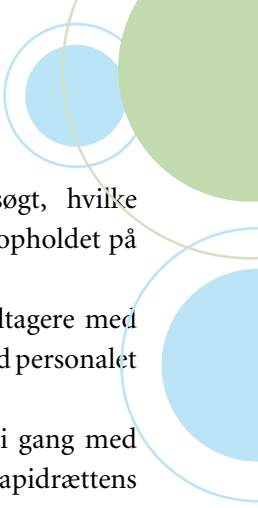
Idrætsdagen, som blev arrangeret for alle Bjerggårdshavens brugere i forbindelse med opstarten af projektet, viste, at også brugere med store funktionsnedsættelser kan være idrætsaktive, hvis aktiviteterne er tilrettelagt rigtigt. Man har på baggrund af disse erfaringer besluttet, at der fremover skal arrangeres en idrætsdag en gang om året for alle brugere.

Såvel idrætsmodul og den årlige idrætsdag er tænkt som et led i, at brugerne får inspiration til at overveje, hvorvidt de ønsker at deltage i idræt i fritiden efter deres ophold på Bjerggårdshaven.

Et andet formål med projektet var at bidrage til udvikling af et lokalt fritidstilbud bestående af idræt og bevægelsesaktiviteter til mennesker med erhvervet hjerneskade.

Et sådant tilbud er oprettet i Næsby Idrætsforening. Holdet henvender sig kun til deltagere med erhvervet hjerneskade. Organisatorisk fungerer det som et ordinært foreningstilbud, hvor deltagerne betaler almindelig kontingent og selv sørger for transport. Indtil videre fungerer dette med samkørsel, hvor deltagerne hjælper hinanden med at komme af sted. Holdets instruktør har særlige kompetencer i at undervise mennesker med fysisk og kognitivt handicap.

Den lokale idrætskonsulent fra Dansk Handicap Idræts-Forbund vil støtte foreningen med ekspertise og konkret hjælp, indtil man vurderer, at tilbuddet kører stabilt.

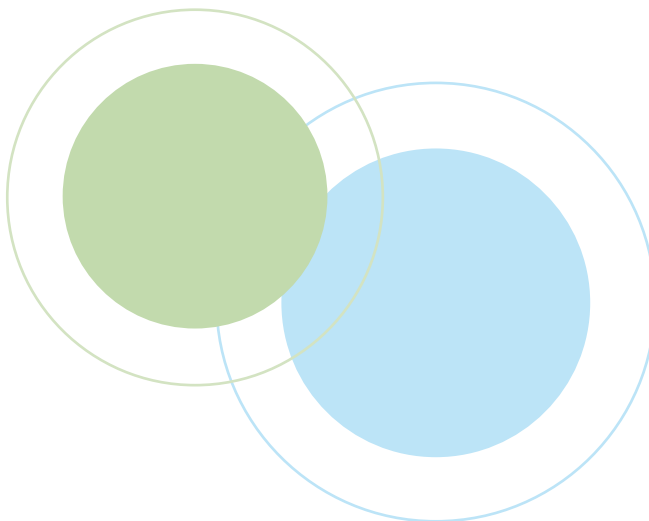


Projektgruppen har i samarbejde med konsulenten fra DHIF undersøgt, hvilke muligheder brugerne har for at deltage i idræt og bevægelsesaktiviteter efter opholdet på Bjerggårdshaven.

Det er udmøntet i en oversigt over idrætsklubber på Fyn, der modtager deltagere med handicap. Med afsæt i oversigten kan brugerne lade sig inspirere og sammen med personalet opsøge eventuelle idrætstilbud i den almindelige frivillige idræt.

Hvis det er nødvendigt, kan brugerne også få konkret hjælp til at komme i gang med aktiviteter i en forening - enten af konsulenten fra DHIF eller fra Handicapidrættens Videnscenter.

Som udløber af projektet vil idrætskonsulenten fra Handicapidrættens Videnscenter skabe et eller flere møder mellem en idrætsforening og en bruger fra Bjerggårdshaven. Målet er at undersøge, hvad der skal til for, at en almindelig idrætsforening kan rumme medlemmer med erhvervet hjerneskade.







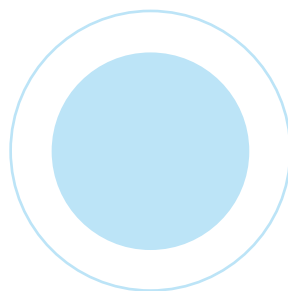
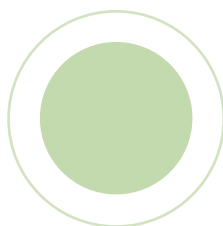
## PROJEKTETS BETYDNING FOR BJERGGÅRDHAVEN SOM INSTITUTION

Personalet oplevede det som berigende og inspirerende, at undervisningen for det meste foregik med eksterne instruktører. Dette gav nye ideer til aktiviteter, og til hvordan disse kan tilpasses. Det var ligeledes inspirerende at komme ud i andre og ofte større rammer, hvor det var oplagt at arbejde med nye og pladskrævende aktiviteter samt med fart og store bevægelser. I forbindelse med personalets evaluering af de enkelte aktivitets-pas var det ofte disse punkter, der blev drøftet. Projektet har også givet nye ideer til, hvordan de udendørs omgivelser omkring Bjerggårdshaven kan anvendes til idræt og bevægelsesaktiviteter.

Personalet oplevede desuden at blive bevidste om at der er mere, der kan lade sig gøre, end de troede. Tidligere har man været tilbøjelige til at fravælge aktiviteter, som var for svære for nogle i gruppen. Men projektet har været en øjenåbner for, at man kan deltage i en konkret aktivitet på forskellige måder med de forudsætninger, man har, uden at den gode idrætsoplevelse tabes. Og at aktiviteter ikke på forhånd skal vælges på baggrund af deltagerens begrænsninger, men afprøves for at finde deltagerens muligheder for udfoldelse.

Der arbejdes i øjeblikket med at udvikle det samlede tilbud af fysisk træning/aktivitet til brugerne i forhold til indhold og struktur.

Det har tidligere uden held været forsøgt at få adgang til en idrætshal i nærmiljøet et par timer om ugen. Dette bliver der fortsat arbejdet på.



## INTERVIEW MED BRUGERE OG PERSONALE

Som en del af afslutningen på projektet gennemførte Handicapidrættens Videnscenter i marts 2007 interviews med to brugere og to fra personalegruppen, for at høre deres syn på projektet.

### MARIA LOUISE RASMUSSEN

ERGOTERAPEUT, ANSAT PÅ BJERGGÅRDHAVEN ET ÅRS TID.

Idrætsprojektet har givet os inspiration og gode idéer både til opvarmning og forskellige aktiviteter som sportslege eller konkurrencesituationer, hvor deltagerne udfordrer sig selv. Mange brugere har genfundet deres konkurrence-gen. De glemmer sig selv i aktiviteten og finder ud af, at de kan mere, end de troede. Det er spændende at følge udviklingen hos dem fra første gang vi var i hallen. Bare sådan noget som det at finde sammen to og to var tidligere svært – nu tager de meget mere initiativ. De har fået et bedre sammenhold og viser mere hensyn til hinanden. Jeg tror, det har noget at gøre med den gruppefølelse, man får, når man er ude og lave noget sammen – noget fælles.

For personalet har det vist, hvor vigtigt det er at instruere korrekt. Vi har kunnet se, at der var forskel på, hvor gode de eksterne idrætsinstruktører har været rent pædagogisk og instruktionsmæssigt. Alt skal tænkes igennem: Hvilke grupper skal sammensættes, hvem skal have instruktionerne på hvilke måder etc.. Sørge for, at alle er med. Og graduere aktiviteterne, så alle får udfordringer. Skal kørestolsbrugere og gående for eksempel være for sig eller sammen? Skal vi som personale gå med i aktiviteten? Det skal gennemtænkes og planlægges.

I hverdagen er størstedelen af brugerne blevet mere motiverede til at dyrke idræt. Flere har glemt deres nervøsitet og begrænsninger, og denne glemsel af begrænsninger er de gode til at tage med i hverdagen.

Vi har fået flere brugere med i ude-inde-gruppen, og vi kan se, at de tåler at blive udfordret mere. Og vi kan tage dem med i mere udfordrende terræn med stubbe og pløre. Vores grænser er blevet flyttet. Og vi har fået indført et idrætsmodul kun med idræt. Den ugentlige idrætsdag er efterhånden blevet ugens højdepunkt.



*En bold kan bruges i mange aktiviteter. Her i en afleveringsøvelse fra gymnastikundervisning for mennesker med erhvervet hjerneskade.*

## LOUISE MOSBÆK

ERGOTERAPEUT, ANSAT I FEM ÅR.

Idrætsprojektet har givet et andet billede af, hvad vores brugere kan. Vi er ikke længere nervøse for at sende dem ud, og vi passer ikke så godt på dem. De har fået bevægelsesglæde og glemmer sig selv og deres begrænsninger. De tør nu tage chancer, de ikke turde tidligere. F.eks. har flere af dem prøvet at løbe, selvom de troede, de aldrig skulle løbe igen. For når man skal fange en bold, score eller tackle, fylder selve det mere end at tænke på at passe på. De er i gang med noget sjovt og konkurrenceelementet er vigtigt. De vil gerne vinde – og det betyder mere end angsten for at falde.

Vores fornemste opgave er at få folk til at vende tilbage til livet som hele mennesker med det, der er tilbage. Socialt og arbejdsmæssigt. Jeg tror, at dette projekt hjælper med til det. De får mulighed for at se sig selv i kendte situationer. Det er en del af en omidentificering. Et nyt jeg i det gamle jeks præmisser. De skal have ændret værdier, normer og roller. Med idrætten tør de nu kaste sig ud i mere – også rent træningsmæssigt. De kan vende den om, og se, at de godt kan presse sig selv.

De bedste aktiviteter er dem, hvor der er færrest indgreb fra personalet. F.eks. multiidrætten, vi prøvede i efteråret. Fælles opvarmning, øvelser og afslutning. Det fungerede godt, fordi vores brugere har svært ved at modtage kollektive beskeder. Med instruktøren i centrum i en cirkel kan de nemmere fokusere og skubbe opmærksomheden mod instruktøren, som skal bruge korte, præcise instruktioner uden snik-snak og humør med skjulte budskaber pga. de kognitive og planlægningsmæssige vanskeligheder, brugerne har.

BRUGERNE:

## BJARNE BØJE HENRIKSEN

45 ÅR

Fik en hjerneblødning i januar 2006. Har tre mdr. tilbage af sine i alt ni mdrs. ophold på Bjerggårdshaven. Har arbejdet 30 år som møbelsnedker.

Idrætsprojektet har været et godt projekt. Rimeligt udfordrende. Jeg har en venstresidelammelse, så noget har været svært rent fysisk. Alligevel kan jeg ikke lade være med at give det sidste – vindergenet kommer frem i mig. Når vi spiller boldspil med noget konkurrence, går man noget ud over grænserne. Jeg har tidligere været bange for at vælte, men det glemmer jeg i konkurrence-situationen. Bagefter kan man så sidde og tænke: hov, det turde jeg da egentlig ikke, det jeg lige gjorde, og så mærker man en indre glæde ved at have gjort det alligevel. Jeg har højest kunne gå stærkt, men nu kan jeg bevæge mig i noget, der nærmer sig løb – for der var lige en bold, der skulle nås inden sidelinien. Det har også



*Bjarne Bøje Henriksen har altid været aktiv, men aldrig dyrket sport. Han mener, at idrætsprojektet har rystet brugerne bedre sammen rent socialt.*



sat sine spor, for efter kampene har mine knæ været helt smadrede. Men jeg kunne bare ikke lade være. Jeg har nok altid haft det der konkurrence-gen.

Jeg vil påstå, at idrætten har rystet os brugere sammen. Man kommer til at snakke med nogen, man ikke ville have snakket med ellers. Det har kun været positive oplevelser, og det giver noget andet og positivt end bare sygdom at snakke med hinanden om.

Inden min hjerneblødning dyrkede jeg ikke noget organiseret idræt. Fodbold var for mig noget med korte bukser og regnvejr. Så jeg holdt kun en måneds tid, da jeg som dreng prøvede det. Til gengæld har jeg trænet mine hunde og generelt haft et aktivt liv med selvbyg af hus og den slags. I dag overvejer jeg at tage med til gymnastik, men jeg bor lidt for langt væk. I stedet er jeg begyndt med hundetræningen igen, som er en af mine passioner.

## SØREN ADELTOFT

### 60 ÅR

Var ude for en bilulykke for syv år siden, har siden fået indopereret en pacemaker. Begyndte sit ni mdrs. ophold i oktober 2006. Har arbejdet i militæret og siden som programmør i Kommunedata i 30 år. Idrætsprojektet har været en utrolig oplevelse. Siden jeg i 1995 fik et hjerteslag har jeg regelmæssigt dyrket gymnastik, hvor jeg kun deltog i de øvelser, jeg selv mente at kunne klare. Men takket være idrætsprojektet er jeg kommet betydeligt længere. Jeg har hele tiden sagt: jeg løber ikke! – Og Morten, min kontaktperson, svarede: nej, ikke i dag!

Men ude i hallen skulle vi bevæge os helt oppe på spidsen af foden og så hurtigt som muligt. Det endte med at blive til små-løb. Og så havde vi en konkurrence, hvor vi i hold skulle komme hurtigst muligt over til den anden væg. Da kom jeg af sted og løb rigtigt. For jeg fandt ud af, jeg kunne løbe helt oppe på tærerne. Bagefter havde jeg det, som kunne jeg svæve. Jeg tænkte: det er løgn! Der skete det, at jeg fokuserede så meget på selve konkurrencen, at jeg ikke koncentrerede mig om, at jeg jo IKKE kunne løbe. Jeg kan stadig blive helt høj af tanken, bare ved at fortælle om det nu! – Og senere fór jeg omkring som en gal knægt. Jeg glemte alt om at være forsigtig og kunne da godt mærke det i knæene bagefter. Måske kan jeg ikke løbe et maraton, men på det plane gulv i hallen, der kan jeg løbe. Så selvom jeg ikke troede på det, endte det med, jeg kom til at løbe igen.

Jeg havde også opgivet tanken om at cykle på en almindelig cykel igen. Så jeg købte mig en



*Søren Adeltoft er kommet godt i gang med idrætten efter at have deltaget i idrætsprojektet. Her er han til gymnastik.*

tre-hjulet. Men da vi evaluerede efter løbet i hallen, kom et par fra personalet hen med en cykel – en gammeldags damecykel uden tværstang – og den løsning fungerede rent teknisk for mig. Så nu kunne jeg pludselig også cykle!

Idrætsprojektet har været en grænseoverskridende oplevelse; jeg er blevet mindre utryg, mere fri. At få så store nogle sejre har givet mig mere ro i sjælen mht. hvad jeg kan. Når det er lykket at løbe og cykle, kan alt lykkes. Og bare fordi, der er noget, jeg ikke kan i dag, betyder det ikke, at jeg ikke kan i fremtiden. Når jeg tænker over det, er jeg blevet meget mere rolig, fordi noget irritation og indestængt vrede er forsvundet. Så det har haft positiv virkning rent psykisk. Jeg føler mig næsten som en narkoman, der lige har fået et sprøjt – forskellen er bare, at jeg ikke behøver den næste sprøjte!

Jeg har altid været aktiv – i militæret var jeg hurtigste mand i brystsvømning – og var også en glimrende langdistanceløber. Desuden har jeg været aktiv hele livet.

Konkurrenceelementet har været helt essentielt. Og ikke kun for mig, men for alle. Vi skulle lige yde det sidste. Det kan have en utrolig virkning at få konkurrencegenet frem



i mennesket. Nu har jeg fundet ud af, at jeg kan bruge gymnastikken og meldt mig til gymnastikholdet. Jeg tror, jeg fortsætter. Desuden går jeg meget – tidligere ved at lufte min hund. Nu har jeg ikke hund mere, så nu lufter jeg min kone i stedet!



*Boccia er en aktivitet, der med sine mange tilpasningsmuligheder er velegnet til mennesker med hjerneskade. Regler og tilpasningsmuligheder kan læses i bogen "Fuld Fart Frem", som kan bestilles gennem Handicapidrættens Videnscenter. Her fra Idrætsdagen på Bjerggårdshaven i juni 2006.*

# IDRÆTSAKTIVITER TIL MENNESKER MED ERHVERVET HJERNESKADE

- ET IDÉKATALOG

Herunder beskrives en række af de aktiviteter, som blev gennemført af deltagerne i projektet. Ud over beskrivelsen gives eksempler på, hvordan man kan tilpasse aktiviteterne til deltageres forskellige forudsætninger. Dette skal kun betragtes som forslag. Den konkrete tilpasning af aktiviteterne må gøres med udgangspunkt i de deltagere, der aktuelt er til stede i undervisningen.

## STJERNELOB

Med udgangspunkt i et centrum skal deltagerne løbe ud til forskellige poster, løse opgaven ved posten og løbe tilbage til centrum.

Eksempel på poster:

- A) Spande placeret på en linie f.eks. 5-10-15 meter fra centrum. I hver spand ligger hver sin farve ærteposer. Hver farve giver et bestemt antal point – dem længst væk giver flest. Deltagerne går/løber/kører ud til en selvvalgt spand, tager en pose og returnerer til centrum. Det gælder om inden for en afmålt tid at samle flest mulige point.
- B) Deltagerne skal hente forskellige genstande (en ad gangen), som er placeret ved en post et antal meter fra centrum og returnere med genstanden i god behold. Udfordringen ligger i at transportere genstande af forskellig form, tyngde og materialer og hente flest mulige genstande inden for en given tidsramme.
- C) Deltagerne skal bevæge sig i slalom gennem et antal kegler ud til et vendepunkt. Her er der placeret en bunke ærteposer i forskellig størrelse og vægt. Deltagerne vælger selv mellem store eller små poser. Hver deltager skal kaste 5 ærteposer og forsøge at ramme ind i hhv. en spand, et tøndebånd, eller en papkasse. Disse 3 giver forskelligt antal point efter sværhedsgrad at ramme ind i. Herefter vendes tilbage til centrum.

Rekvisitter: ærteposer i forskellig farve og størrelse, kegler, småredskaber i forskellig form, tyngde og materiale, spand, tøndebånd, kasse, farvekridt.

Hvor: Kan leges udendørs, men også i hal.

Deltagerforudsætninger: Både kørestolsbrugere og gående.

Tilpasninger: Ændring af afstand til posterne, ændring af underlag, dårlig gående kan have hjælpere med, ændring af afstand mellem kasternes udgangspunkt og målet, samt målets størrelse.



## KASTEAKTIVITETER

### DRIVBOLD

Deltagerne deles i to hold, som står i hver sin ende af en afgrænset bane bag en linie. Hvert hold har tilsammen en række bolde i forskellige størrelser. Midt på banen placeres en stor bold. På signal forsøger deltagerne at ramme den store bold med de øvrige bolde, med henblik på at drive den store bold ned bag modstandernes linie. Herved opnås point.

Hvert hold udpeger en boldhenter, som sørger for at forsyne sit hold med bolde. Resten af holdet skal forblive bag deres linie.

Rekvisitter: Mange bolde i forskellige størrelser. En stor bold. Kridt.

Hvor: Kan spilles udendørs på jævnt underlag eller i hal.

Deltagerforudsætninger: Både kørestolsbrugere og gående sammen.

Tilpasninger: Afstanden fra baglinierne til den store bold kan ændres. Personer med gangbesvær kan gives hjælp til at samle bolde op.

### FRISBEE-GOLF

På et stort areal placeres tøndebånd på forskellige måder (liggende, hængende, skrånstillede...) så man kan kaste til måls efter dem. Tøndebåndene nummereres synligt.

I god afstand fra tøndebåndet placeres en 'tee' – en kegle, som gives det samme nummer som tøndebåndet. Ved hver 'tee' ligger en frisbee.

Deltagerne spiller i hold på tre. Holdet starter ved 'tee' nummer 1 og kaster frisbee'en i retning af tøndebånd nummer 1. Deltagerne skiftes til at kaste. Man tæller det antal kast, holdet bruger på at få frisbee'en i hul (i eller igennem tøndebåndet). Det drejer sig om at bruge så få kast som muligt på at nå banen rundt.

Rekvisitter: Tøndebånd, frisbees, kegler, nummerering.

Hvor: Kan spilles på udendørs areal eller i hal.

Deltagerforudsætninger: Både kørestolsbrugere og gående.

Tilpasninger: Ved ujævnt underlag kan kørestolsbrugere gives 'skubbere'. Afstand fra 'tee' til hul kan ændres. Personer, der har svært ved at se eller orientere sig i forhold til hullerne, kan gives støtte i forhold til kasteretning (f.eks. råb eller lyd giver).

### ÆRTEPOSEDART

En stor tydelig darts kive tegnes med kridt på jævnt underlag. For hver cirkel i skiven angives et antal point. Højeste point nærmest centrum.

En kastelinie markeres med kridt i passende afstand fra darts kiven. Deltagerne står/sidder bag kastelinien og kaster en ærtepose ind i skiven. Det gælder om at få så højt pointtal som muligt.

Spillet kan spilles enkeltvis eller som hold.

Rekvisitter: Kridt, ærteposer.

Hvor: Udendørs på fast underlag. I hal/ sal.

Deltagerforudsætninger: Både kørestolsbrugere og gående.

Tilpasninger: Afstanden fra kastelinie til dartskeive kan ændres. Størrelsen på dartskeiven kan ændres. Forskellige kasteredskaber kan anvendes. Lydgivere i forhold til kasteretning kan anvendes.

## SPANDEBOLD

To hold på en bane med en spand i hvert hjørne. En bold gives op midt på banen af dommeren, og holdene skal forsøge at score mål ved at putte bolden i én af spandene. Samtidig skal man forhindre modspillerne i at score ved at dække dem. Som udgangspunkt er alt tilladt, men holdene kan sammen med dommeren sætte regler ind, efterhånden som man finder det nødvendigt, for at spillet kører godt og er sjovt for alle parter. Det hold, der scorer flest point inden for en given tidsramme, vinder.

Rekvisitter: Bold, fire spande (papkasser).

Hvor: Ude og inde.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående hver for sig.

Tilpasninger: Banen kan gøres større eller mindre. Spandene kan være store eller små. Boldstørrelse, materiale og tyngde kan varieres. Reglerne kan ændres i forhold til deltagerens regelforståelse.

## LEGE

### VANDSTAFET

To hold. Ved hvert hold placeres en balje med vand ved startlinien og en tom balje ved vendeposten. Hvert hold får et plasticbæger. Første løber fylder bægeret med vand og løber til vendeposten, hvor bægeret tømmes i den tomme balje. Løberen returner til startlinien, afleverer bægeret til næste løber, som gentager processen. Det hold, som efter en given tid har mest vand i baljen ved vendeposten, vinder.

Rekvisitter: Baljer, vand, plastbægre, målebæger.

Hvor: Udendørs.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående sammen.

Tilpasninger: Hvis kørestolsbrugere deltager, vælges jævnt underlag.

Afstanden mellem startlinien og vendeposten kan ændres.

## TØJSTAFET

Deltagerne deles i to hold. Hvert hold står ved en startlinie og der placeres en vendepost i passende afstand. Holdet udstyres med tre stykker tøj, f.eks. nederdel, vanter og cykelhjelm.

Den første løber på holdet tager på signal tøjet på, løber op omkring vendeposten og tilbage til startlinjen. Aflevere de tre tøjstykker til næste løber, som tager det på etc.

Det er tilladt for holdet at hjælpe hinanden med tøjet. Det hold, der først har alle deltagere igennem, har vundet.

Rekvisitter: Tøj, afmærkningskegler.

Hvor: Udendørs og i hal.

Deltagerforudsætninger: Gående og kørestolsbrugere.

Tilpasninger: For kørestolsbrugere vælges hensigtsmæssigt tøj og jævnt underlag.

## TERNINGSTAFET

To hold. Hvert hold står ved en startlinie, og en vendepost placeres i passende afstand. Holdet får to store skumterninger. Den første løber slår med terningerne indtil terningernes øjne tilsammen når op på seks eller derover. Derefter løber han op omkring vendeposten og tilbage i køen. Så snart den første løber er af sted, begynder den næste på holdet at slå, og løber så snart han har nået seks eller derover. Man må gerne overhale.

Det hold, der har flest gennemførte løbere inden for en given tid, har vundet.

Rekvisitter: Skumterninger, afmærkningskegler.

Hvor: Ude og i hal.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående.

Tilpasning: Afstanden til vendeposten kan justeres. Underlaget kan ændres. Reglerne for, hvornår man må løbe, kan ændres, så man f.eks. ikke behøver at regne. Deltagerne kan hjælpe hinanden med at lægge tal sammen.

## KLEMMESTAFET

En stor bunke klemmer placeres i god afstand fra deltagerens base. På signal gælder det om at hente flest mulige klemmer på to minutter. Man må kun hente to klemmer ad gangen og returnere til basen med disse. Når tiden er udløbet tælles antal klemmer i basen.

Stafetten kan leges enten som 1 til 1 eller i hold.

Rekvisitter: Klemmer.

Hvor: Ude eller i hal.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående.

Tilpasninger: Kørestolsbrugere kun på hårdt underlag. Antal klemmer man må hente ad



gangen kan varieres. Afstanden til basen kan varieres. Holdstørrelsen kan varieres. Hvert hold kan få en bestemt farve klemmer, de må tage.

### FANGELEG MED KLEMMER

Deltagerne får hver fire-fem klemmer, som de placerer synligt forskellige steder på kroppen. Deltagerne løber rundt imellem hinanden. På signal må de begynde at stjæle klemmer fra hinanden. På nyt signal stopper de med at stjæle og løber igen rundt mellem hinanden.

Rekvisitter: Klemmer.

Hvor: Ude eller i hal.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere eller gående hver for sig.

Tilpasninger: Kørestolsbrugere kun på hårdt underlag. Antal klemmer kan varieres. 'Handicap' kan gives til de bedst gående/kørende.

### URET GÅR

Deltagerne deles i to hold.

Det ene hold placeres bag en linie = hjemmeholdet. Det andet hold placeres i rundkreds i 'marken'. På signal løber en deltager fra hjemmeholdet en runde om en afmålt bane (som i rundbold). Næste løber må først starte, når første løber er i mål, etc. Udeholdet begynder på samme signal at kaste en bold rundt i kredsen i urets retning. Antal grebne bolde tælles. Tabes bolden samles den op og kastes videre fra den, der tabte den. Når alle hjemmeholdets løbere har været rundt, stopper legen og antal grebne bolde opgøres. Herefter bytter holdene roller. Det hold, der får alle deltagere rundt på færrest kast af udeholdet, vinder.

Rekvisitter: Bold, afmærkningskegler/kridt.

Hvor: Ude eller i hal.


Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående.

Tilpasninger: Kørestolsbrugere kun på hårdt underlag. Banens længde. Boldens udformning.

### SNORELEG

En lang tøjsnor trækkes rundt om træer, over grene, under bænke, gennem krat etc. Gerne så deltagerne ikke kan se, hvor snoren ender eller går undervejs. I begyndelsen af snoren placeres et antal gardinringe på snoren svarende til antal hold. Deltagerne inddeles i hold på to-tre. Deltagerne hjælper hinanden med at få gardinringen kørt fra begyndelsen til enden af snoren gennem alle 'forhindringerne'.

Hvor: Udendørs i varieret terræn, indendørs i hal eller andet varieret miljø.



Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående afhængig af valgt terræn.  
Tilpasninger: Valg af terræn og sværhedsgrad af snorens placering kan varieres.

### VÆLTE KEGLER

Et antal kegler placeres på et areal. Deltagerne inddeles i to hold. Det ene hold får veste på, så de to hold kan kendes fra hinanden. Det ene holds opgave er at vælte flest mulige kegler, det andet holds opgave er at rejse dem op igen. På signal stopper legen (efter to min.), og der tælles antal væltede kegler. Alle kegler rejses op. Nu byttes rollerne om, så det er det modsatte hold, der skal vælte kegler. Legen stoppes efter to min. og der tælles igen antal væltede kegler. Det hold, der har væltet flest kegler, vinder.

Rekvisitter: Kegler, veste.

Hvor: Ude eller i hal.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere eller gående hver for sig.

Tilpasninger: Kørestolsbrugere kun på hårdt underlag. Antal kegler og afstand imellem dem kan varieres. 'Handicaps' kan gives til de hurtigste.

### STJÆLE BOLDE

Deltagerne inddeles i to hold, det ene hold med veste på. Hvert hold får et tøndebånd og et antal bolde, der placeres i tøndebåndet på hver sin banehalvdel. Deltagerne står bag tøndebåndet. På signal skal deltagerne stjæle bolde fra hinandens tøndebånd, og bringe dem til holdets eget tøndebånd. På nyt signal tælles antal bolde i tøndebåndene. Legen gentages.

Legen kan varieres, så den leges med eller uden 'målvogter'.

Rekvisitter: Tøndebånd, bolde, veste.

Hvor: Udendørs eller i hal.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere eller gående hver for sig.

Tilpasninger: Kørestolsbrugere kun på hårdt underlag. Afstande mellem de 2 hold. Placering af boldene, kan f.eks. placeres i en kasse på en stol.

### GAMLE IDRÆTSLEGE

#### RØDT LYS – STOP

Der vælges en, som 'er den'. Vedkommende står med ryggen til de øvrige, tæller til ti, vender sig og råber: 'Rødt Lyt – stop!' Når der tælles, løber de øvrige fra en startlinie ca. 20 meter borte, frem mod den, som tæller. Når hun råber 'stop', skal alle 'fryse' der hvor de står. Ser tælleren nogen bevæge sig, når hun vender sig, skal de gå tilbage til startlinien og begynde forfra.



Når en deltager når op og kan røre ved tælleren, skal denne deltager være tæller, og legen begynder forfra.

Rekvisitter: Ingen.

Hvor: Ude og inde.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående.

Tilpasning: Hvis deltagerne har meget forskelligt bevægelsestempo, kan man give de hurtige ekstra 'handicap' (gå baglæns, hoppe på et ben, starte længere tilbage...)

### TAGE FIRSTAGE

Mange deltagere. Der markeres et antal steder på jorden, hvor der er 'helle'. Det kan være med tøndebånd, tæppefliser eller lignende. Antal hellesteder skal være ca. halvdelen af deltagerantallet. Der vælges én eller flere fangere, som udstyres med hat, tørklæde eller lignende, så man kan kende dem. Kun en deltager ad gangen må have 'helle' på samme hellested, og det er altid sidst ankomne, der har retten. Når en deltager fanges, er han ny fanger.

Rekvisitter: Genstande til at markere 'helle', hat eller tørklæde til at markere 'fangerne'.

Hvor: Ude og inde.

Deltagerforudsætninger: Gående eller kørestolsbrugere hver for sig.

Tilpasninger: Antallet af hellesteder og banens størrelse kan varieres efter, hvor gode deltagerne er til at løbe/køre.

### FØRE KRIG

Kasteleg med sten.

To rækker nævestore sten, placeret med en vis afstand. Et hold står bag hver række. En deltager fra det ene hold kaster en sten mod modpartens række. Rammes en af modpartens sten, må man tage den over i sin række. Derefter kaster en deltager fra det andet hold. Man bliver ved, indtil det ene hold har alle stenene.

Rekvisitter: Marksten.

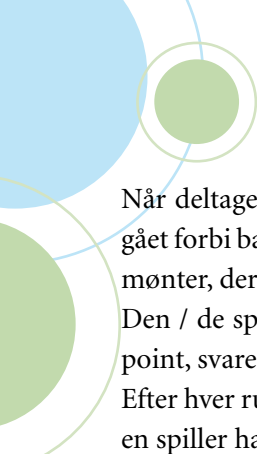
Hvor: Ude.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående sammen.

Tilpasninger: Stenenes størrelse og afstanden mellem rækkerne kan ændres. Man kan evt. kaste med andre genstande.

### SPILLE I SPAND

2-10 personer. To baljer / spande i passende afstand fra kaste-stedet. Den første deltager kaster sine seks mønter / småsten / ærteposer... og forsøger at ramme nærmeste balje.



Når deltageren har kastet, samles mønterne fra de to baljer op, mens de mønter, som er gået forbi baljerne, skal blive liggende til runden er slut. Deltageren husker selv, hvor mange mønter, der ramte nærmeste balje. Derefter kaster næste deltager etc.

Den / de spiller(e), der får flest af de seks mønter i nærmeste balje, vinder og får (deler) point, svarende til antallet af mønter, der er gået forbi begge baljer.

Efter hver runde starter alle deltagere igen med seks mønter, og man kan f.eks. fortsætte til en spiller har 20 points.

Rekvisitter: Baljer. Mønter eller småsten.

Hvor: Ude eller inde.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående sammen.

Tilpasninger: Afstanden kan justeres. Andre kasteredskaber kan anvendes.

## MUNK

Deltagerne står i en halvcirkel på markeringer (tæppefliser el. lign.) i fem-seks-meters afstand fra 'munken' (en træklods). Hver har en kastestok, som de efter tur kaster mod munken for at vælte den. I sikker afstand fra munken står en munkevogter parat. Når en deltager vælter munken, skal de deltagere, der har kastet, hurtigst muligt løbe ind og hente deres kastestok og forsøge at komme tilbage til deres markering uden at blive fanget af munkevogteren. Munkevogteren skal hurtigt rejse munken op og må herefter forsøge at fange en af deltagerne. Bliver man fanget, er man ny munkevogter.

Hvis alle har kastet deres stok uden at munken er væltet, må munkevogteren vælte munken og snuppe en af kastestokkene. Den, hvis kastestok er taget, er ny munkevogter og må skynde sig at rejse munken op og forsøge at fange en af de andre, inden de med deres kastestok kommer i sikkerhed på deres markering.

Rekvisitter: Tæppefliser til markering, træklods (munk), kastestokke. Man kan bruge klods og stokke fra Vikingspillet.

Hvor: Ude eller inde, hvor der er god plads.

Deltagerforudsætninger: Kørestolsbrugere og gående sammen.

Tilpasninger: Kørestolsbrugere kan flytte deres markering tættere på munken. Hurtige deltagere kan tildeles en ekstra udfordring (f.eks. hoppe på et ben, gå baglæns..).

Kørestolsbrugere, der har svært ved at køre stolen selv, kan have en hjælper.

## AKTIVITETER MED STOR BOLD

- Parvis. Den ene sidder på en stor bold. Den anden står foran og holder den siddende i hænderne, mens denne 'hopper' på bolden på forskellige måder. Rytmisk musik er en god støtte.

- Parvis. Spil bolden til hinanden på forskellige måder: trille, studse, kaste, sparke, skubbe med forskellige kropsdele...
- Kreds. Studs bolden rundt i kredsen. Variér studsene så de er henholdsvis kraftige, lette, lave, høje, lange, korte.... Sæt evt. flere bolde ind i kredsen.
- Kreds. Sig navnet på en medspiller og studs bolden til denne. Følg efter bolden og tag den andens plads i kredsen. Navnet kan råbes, hviskes, siges drillende, vredt etc. Bolden kan studes kraftfuldt, let, kærligt, heftigt etc...
- Parvis på måtte på gulvet. Deltagerne har en stor bold imellem sig og skal ved hjælp af bolden forsøge at skubbe hinanden ud af måtten. Skub evt. med forskellige kropsdele, i forskellige udgangsstillinger. Brug råb, udbrud og trusler til at sætte ekstra kraft på skubbet.
- Parvis. Den ene ligger på maven over bolden. Den anden trykker/fjædrer/vugger partnerens krop rytmisk på bolden, så det føles afspændende. Rolig musik er en god støtte til afspændingen.

#### AKTIVITETER MED TØNDEBÅND

- Parvis. Den ene holder tøndebåndet vandret i navlehøjde, den anden placerer sig inde i tøndebåndet og bevæger sig omkring på forskellige måder (går, kører, løber, hopper, danser, laver pludselige temposkift, gør sig høj/lav...). Den, der holder, skal sørge for, at den andens krop ikke rører tøndebåndet.
- Parvis. Som ovenfor, men personen i tøndebåndet bevæger sig omkring med lukkede øjne. Den der holder, sørger for den andens sikkerhed og stopper ham/hende med tøndebåndet (uden ord), hvis der er fare for sammenstød med nogen/noget.
- Parvis. Den ene holder tøndebåndet lodret i lav højde. Den anden forsøger at kravle igennem på forskellige måder. Tøndebåndets højde og stilling kan varieres som en ny udfordring.
- Kreds med en meters afstand mellem deltagerne. Alle i kredsen holder et tøndebånd i ca. knæhøjde. Deltagerne går enkeltvis hele kredsen rundt: ind i et tøndebånd, ud af det og ind i det næste...

#### AKTIVITETER MED FALDSKÆRM

- Deltagerne står i kreds og holder i faldskærmens kant. I fællesskab løftes faldskærmen op og ned. På signal går alle ved blå felt ind under faldskærmen og finder en ny plads ved kanten.
- Som ovenfor. På signal sætter hver anden deltager sig ind under faldskærmens centrum. De andre ryster faldskærmen og laver 'blæsevej' over hovedet på de siddende.

- Som ovenfor. På signal trækker alle faldskærmen ned bag ryggen og sætter sig på gulvet, så der dannes en iglo.
- Som ovenfor. Der placeres en eller flere bolde i faldskærmsdugen og man forsøger i fællesskab at få bolden(e) til at rulle langt faldskærmens kant.
- Som ovenfor. En eller flere bolde eller ærteposer placeres i faldskærmsdugen og man forsøger i fællesskab 'kaste' boldene/ærteposerne mod loftet / ud af faldskærmen.

### AKTIVITETER MED BALLONER

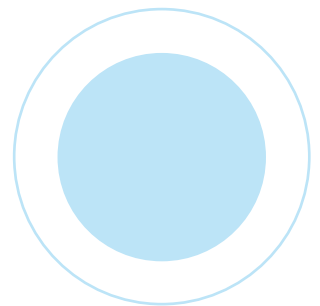
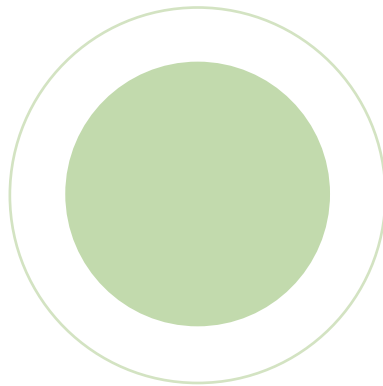
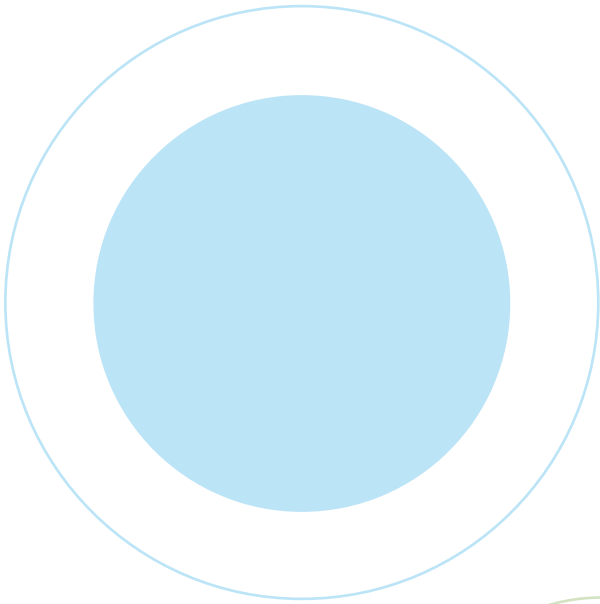
- Deltagerne forsøger med en fluesmækker at holde ballonen i luften. Enkeltvis, parvis, eller flere sammen.
- Deltagerne balancerer med ballonen på forskellige kropsdele.
- Parvis. Parrene holder ballonen mellem sig, mens de bevæger sig rundt. Skifter evt. mellem forskellige kropsdele.
- Deltagerne ligger på gulvet og forsøger at holde ballonen i luften med forskellige kropsdele.
- Hver deltager har en ballon. Alle forsøger at holde alle balloner i luften. Man må kun røre den samme ballon én gang.
- To hold. Ballon-volleyball over net.

### AUTORISEREDE SPIL

Følgende spil blev brugt i forløbet:

- *Roboule*
- *Rampebowling*
- *Boccia*
- *Shuffle-board*
- *Shift-tennis*
- *Hit-a-point*
- *Stick on a line*
- *Vikingspil / Kubb*
- *Krocket*

Reglerne kan findes i bogen 'Fuld Fart Frem', udgivet af Handicapidrættens Videnscenter, på [www.gamesweb.dk](http://www.gamesweb.dk) eller fås hos Handicapidrættens Videnscenter, [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk). Her kan man også få information om andre bøger med ideer til aktiviteter.











*Ærteposedart kan både spilles en mod en eller i hold og har desuden flere tilpasningsmuligheder (se nærmere beskrivelse side 40). Her fra Idrætsdagen på Bjerggårdshaven i juni 2006.*



## OVERSIGT OVER IDRÆTSKLUBBER PÅ FYN, DER MODTAGER DELTAGERE MED HANDICAP

### BUESKYDNING, LAVIA ODENSE

24 84 72 51, [www.lavia-odense.dk](http://www.lavia-odense.dk)

### ODENSE ROKLUB

Kanalvej 160, 5000 Odense C, 66 12 28 01

### FÅBORG ORIENTERINGSKLUB

Formand Thomas Lindschouw, Østergade 19 A, 5600 Faaborg  
tlf: 6261-2521

### MOTION FOR MENNESKER MED SENHJERNESKADE, NÆSBY IDRÆTFORENING.

Leder Vera Hartmann, 66 18 53 55

### SVØMNING, NYBORG. LAVIA ODENSE

Bergsvej 5, 1th, 5230 Odense M, 26 84 72 51

### SKYDNING, VISSENBJERG SKYTTEFORENING

Formand: Jan Rosenlund tlf. 65 96 77 43

e-mail: [roslil@tdcadsl.dk](mailto:roslil@tdcadsl.dk)

### ODENSE GOKART HAL

Irisvænget 10, 5560 Årup, 70 25 02 10. [www.gokart-hal.dk](http://www.gokart-hal.dk)

### SEJLADS, OLSEN TWINS, DHIF SVENDBORG

formand Erik Madsen, 62 20 69 07

## BOWLING

(også med rampe), City Bowling, Rugårdsvej, Odense

## TENNIS, FRUENS BØGE TENNISKLUB

Formand, Kitter Keiser-Nielsen, Vibækvej 34, 5250 Odense SV

Tlf.: 6596 3325

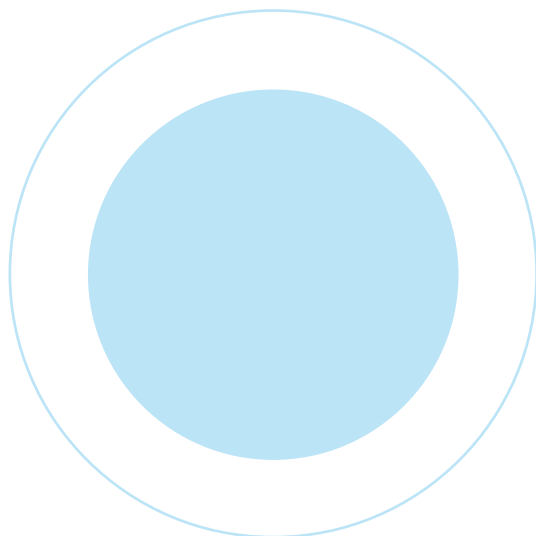
## STAVGANG, ODENSE STAVGANG.

Formand henrietteboye@jubiimail.dk Mobil: 22 15 37 72. [www.odensestavgang.dk](http://www.odensestavgang.dk)

## IDRÆT OM DAGEN

Odense: Billard, Skydning, Bordtennis, Petanque, Badminton, Volleyball, Bowling m.fl.

Kontakt Egon Pedersen, 24 91 89 68 og spørg om andre tilbud





## REFERENCER

Christiansen, D. (2002): Spring ud i livet. *Brug Bolden, dec. 2002.*

Downs, P. (2002): *Spil Mig, Inklusion af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid.* Handicapidrættens Videnscenter.

Hutzler, Y. (1990): The Concept of Empowerment in Rehabilitation Sports.  
I: Doll-Tepper, G. m.fl. (red): *Adapted Physical Activity: An interdisciplinary Approach.* Springer-Verlag. Berlin.

Leder, D. (1990): *The Absent Body.* The University of Chicago Press.

Lund, V. & Karlshøj, S. (2003): Højskoleophold for senhjerneskadede. *Specialpædagogik, 4/2003.*

Lund, V., Karlshøj, S., & Sørensen, K. (2005): *Fra patient til aktiv medspiller.* Handicapidrættens Videnscenter.

Nefling, M.M. & Kissow, A. (2005): *Idræt på Hospitalet.* Handicapidrættens Videnscenter.

Pedersen, B. K. & Saltin, B. (2003): *Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling, 2.udg.* Sundhedsstyrelsen, Center for forebyggelse, København.

Pensgaard & Sørensen, M. (2002): Empowerment through the Sport Context: A model to Guide Research for Individuals with Disability. I: *APAQ, vol.19, nr.1, jan. 2002.*

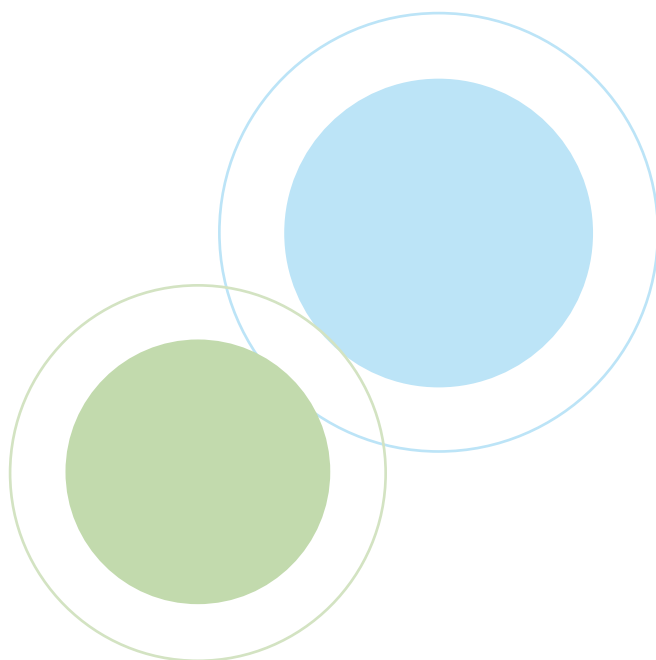


Schwensen, B. & Andersen, I. (2001): Idræt /fysisk aktivitet. *Specialpædagogik*, 5/6,2001

Stelter, R. (1995): *Med kroppen i centrum. Idrætspsyklogi i teori og praksis*. Dansk Psykologisk Forlag.

Videnscenter for Hjerneskade. [www.vfhj.dk](http://www.vfhj.dk)

Weiland, T.(2001): Idræt giver inspiration og nye mål. *Fokus*, sept.2001.





**Fysisk aktivitet og rehabilitering** er et idrætsprojekt, der har sat fokus på, hvordan man motiverer og stimulerer mennesker med erhvervet hjerneskade til et mere aktivt liv.

I samarbejde med Videncenter for rehabilitering og fysisk aktivitet for borgere med kroniske lidelser og Handicapidrættens Videnscenter har bo- og rehabiliteringscenter Bjerggårdshaven i Odense gennemført en række idræts- og bevægelsesaktiviteter for 12 brugere på centret. Brugerne er personer, der som følge af fx en trafikulykke, hjerneblødning eller blodprop i hjernen har pådraget sig moderat til svær hjerneskade. Alle har de en fysisk funktionsnedsættelse og kognitive skader, der gør det svært for dem selv at opsøge aktiviteter, og derfor har de tidligere haft en hverdag præget af fysisk inaktivitet.

Formålet med projektet har været at udvikle aktivitetstilbud for brugerne på Bjerggårdshaven, og desuden at bidrage til udviklingen af et lokalt fritidstilbud med idræt og bevægelsesaktiviteter til mennesker med erhvervet hjerneskade.

Denne publikation indeholder en detaljeret beskrivelse af projektet samt et idékatalog over aktiviteter, der er særligt velegnet til denne gruppe af mennesker.

**Udgivet af:** Videncenter for rehabilitering og fysisk aktivitet for borgere med kroniske lidelser og Handicapidrættens Videnscenter