

SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE

Skab inkluderende fritidsfællesskaber

Karla Borup, 13. april 2026



Videnscenter
om handicap

SPÆJDERNE



Med støtte fra



TrygFonden



Program

1.

Udvalgte resultater fra en større undersøgelse om inkluderende fritidsfællesskaber for mennesker med usynlige handicap og kort om målgruppen.

2.

De 4 F'er – simple handlinger, der gør en stor forskel.

3.

Videnscenter om handicaps 10 anbefalinger.

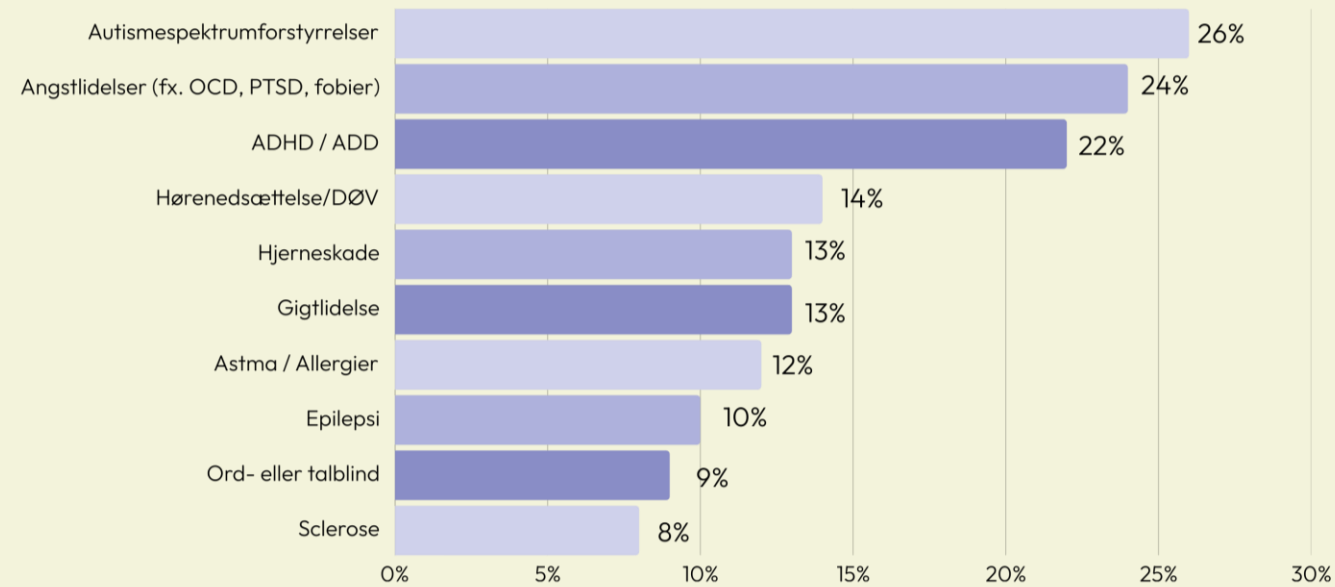
4.

Hvad har vi ellers på hylderne til jer!





Hvem er mennesker med usynlige handicap?



SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE

Link til undersøgelse



SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE


Link til undersøgelse





Skal ALT være for ALLE?

...Men alle skal have mulighed for noget!

1. Flere aktivitetsansvarlige skal kende til inkluderende undervisningsgreb, der kan gøre en stor forskel for de børn, unge og voksne med usynlige handicap, der både kan og vil gå på de almene hold. 
2. Flere fritidstilbud skal udbyde særligt tilpassede hold – kun for målgruppen - hvor der er bedre mulighed for at imødekomme den enkeltes særlige behov.

Jeg tænker at grænsen, den går der, hvor det begynder at gå ud over andre. Altså det er grænsen, når det er den enkelte der står foran fællesskabet.

Aktivitetsansvarlig

Min søn og jeg ønsker jo heller ikke at være til besvær. Det giver jo både ham og de andre en dårlig oplevelse.

Mor til dreng med usynligt handicap



De 4 F'er



1

2

3

4





FORSTÅELSE

Forsøg at skabe en fælles forståelse for hvad den enkelte deltager har behov for, samt hvad I har mulighed for at imødekomme.

... Så man tør være sig selv uden at føle sig forkert eller som en byrde.



FORSTÅELSE – 2 handlinger

1

Opstartssætning

'Du må endelig sig til, hvis der er noget vi skal være opmærksomme på i forhold til, at du kan have det godt her med os.'

2

Spørg på bagkant

'Jeg har lagt mærke til Er der noget du forestiller dig, at vi kan gøre, for at det bliver nemmere for dig at være i de situationer?'





FLEKSIBILITET

Forsøg at skabe fleksibelt og justerbart indhold, så flest muligt kan være med på deres måde.

... Så man kan være med uden at opleve for mange nederlag.



FLEKSIBILITET – 2 handlinger

1

Særaftaler

Med udgangspunkt i en samtale, kan det være der skal laves nogle lidt mere fleksible særaftaler med nogle.

Fx:

- Må forældre eller en ledsager være tilstede.
- Må man tage en pause, når man vil.
- Er det ok at dagsformen afgør, hvor meget man er med.

2

Tilpasninger

Opstil forskellige måder og sværhedsgrader hvorpå deltagerne kan indgå i aktiviteten, eller hav tilpasninger klar i ærmet.

Tilpas organiseringen af aktiviteten. Er den på tid, antal eller stemning/energi.





FORUDSIGELIGHED

Forsøg at skabe tydelige forudsigelige rammer, så alle ved hvad der skal ske.

... Så man ikke skal bekymrer sig om, hvad der skal ske, eller bruge energi på 'at regne den ud'.



FORUDSIGELIGHED – 2 handlinger

1

Vis og fortæl hvad der skal ske

Lav gerne et fysisk program evt. med tilhørende piktogrammer.

2

Genkendelighed

Skab genkendelighed både i jeres opbygning og indhold.

Opbygning: Samme start, type af aktiviteter og afslutning.

Indhold: Find balancen mellem de kendte og ukendte øvelser.





FÆLLESSKAB

Forsøg at tage mere styring på fællesskabet, så de sociale dynamikker i mindre grad er op til den enkelte at finde ud af at navigere i.

... Så man ikke føler sig udenfor.



FÆLLESSKAB – 2 handlinger

1

Sammensætning

Hvad enten deltagerne skal være sammen to og to eller i større grupper, så tag gerne altid styringen.

2

Facilitér mellemrummene

Hav et fælles samlingssted

Spørg: Kommer du ikke med 😊

For de deltagere, der har sværest ved at engagere sig socialt, kan det være en fordel, at give dem konkrete fællesskabsorienterede opgaver.



Intro til

www.sammenomfritid.dk



SAMMEN OM FRITID

BLIK FOR ALLE

Sammen om fritid

Find viden og værktøjer med formålet at børn, unge og voksne med usynlige handicap og særlige behov får et aktivt fritidsliv.

Sammen om fritid - blik for alle er støttet af TrygFonden og Østifterne.

Til personer og familier der søger vejledning



Leder du efter noget at gå til eller vejledning til et fritidstilbud, der tager højde for, at du eller dit barn har usynlige udfordringer eller særlige behov?

Find inspiration

Til aktivitetsansvarlige og foreninger



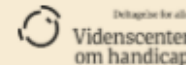
Vil du gerne have inspiration til at få flere engageret i jeres fritidstilbud?

Find inspiration

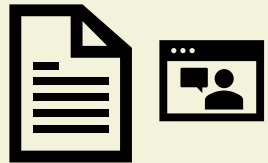
Skabt med ❤ af



SPJDERNE



Det kan du finde på www.sammenomfritid.dk



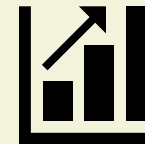
Andre formater der formidler de 4 F'er: Håndbog, plakat/one-pager, korte videoer



Reference og inspiration til andre organisationer, der arbejder med særligt tilpassede hold.



Råd til håndtering af udfordrende situationer



Vidensoverblik og fakta



Administrative og organisatoriske anbefalinger til fritidstilbud



Kommunekort målrettet børn, unge og voksne med usynlige handicap
www.fritidsguiden.dk



Videnscenter
om handicap

INKLUDERENDE FRITIDSFÆLLESSKABER

10 ANBEFALINGER TIL HVORDAN AKTIVITETSANSVARLIGE KAN
UNDERSTØTTE INKLUSION AF BØRN, UNGE OG VOKSNE MED
HANDICAP I DERES FRITIDSFÆLLESSKABER

Marts 2025
Mie Maar Andersen



Download her



10 ANBEFALINGER

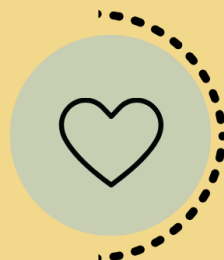
1 Tro på, at det kan lade sig gøre
Vær åben overfor at det kan lade sig gøre at inkludere mennesker med handicap i jeres fritidstilbud.



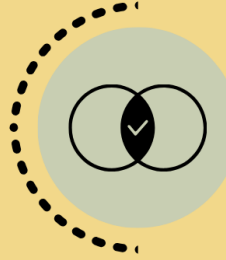
2 Fokusér på fællesskabet & aktiviteten
Lad handicappet træde i baggrunden og husk på, at deltagerne er der for aktiviteten og fællesskabets skyld.



3 investér i relationen & fællesskabet
Skab en god, tryk og tillidsfuld relation til alle, så deltagerne føler sig velkomne i og betydningsfulde for fællesskabet.



4 Inddrag dem I vil inkludere
Skab de gode løsninger ved at spørge og lytte til de børn, unge eller voksne, som I gerne vil inkludere - de ved ofte selv, hvad der fungerer.



5 Skab en genkendelig struktur
Skab ro og tryghed ved at have en forudsigelig, genkendelig og tilbagevendende struktur i forhold til program og dele af indholdet.



6 Kommunikér på forskellige måder
Vær tydelig og konkret. Vis og fortæl gerne budskabet med både ord, billeder og krop, så alle har mulighed for at forstå og engagere sig.



7 Vær kreativ, opfindsom og fleksibel
Afsøg og eksperimentér for at finde de tilpasninger og løsninger, der gør, at alle kan deltage på en tilfredsstillende og meningsfuld måde.



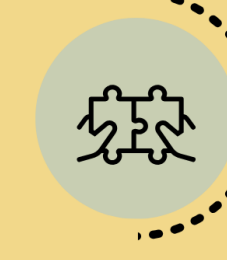
8 Tag forældrene i hånden
Vær opmærksom på, at forældrene også skal have opmærksomhed. Deres tillid skal vindes, så de både støtter op og overgiver kontrollen.



9 Find de frivillige kræfter
Vær opsøgende på at rekruttere frivillige, så det ikke er mangel på ressourcer, der holder jer tilbage.



10 Hav klare roller og opgaver i teamet
Skab en fælles forståelse af, hvilke supplerende roller I skal have i jeres team, samt hvilke opgaver de forskellige forventes at løfte.



Tak for i dag!

Tag kontakt



48 88 06 55



kbj@videnomhandicap.dk



www.sammenomfritid.dk

SPJDERN



Videnscenter
om handicap

DGI



Med støtte fra



TrygFonden

