



NU GÅR DE FORREST

De har leget, dyrket idræt, og øvet sig i at få andre med, og snart skal de ud på bo- og aktivitetstilbuddene i Ikast-Brande og vise hvad de kan. Parasport var med til sidste undervisningsdag for de nye instruktører i ParaLeg & Idræt.



Gennem uddannelsen har deltagerne arbejdet med lege, spil og idrætsaktiviteter. Og humøret har været højt.

TEKST: ULRICH GORM ALBRECHTSEN
FOTO: MIKKEL BERG PEDERSEN

I den store sal på Autismecenter Midtjylland i Ikast er humøret højt. Det er sjette og sidste undervisningsdag, og de kommende instruktører i paraleg og idræt, der alle har et udviklingshandicap, lever sig ind i dagens lege og idrætter. For Anne Guldager er dagen noget særligt. Hun bor på bostedet Fyrretoppen under Autismecenter Midtjylland, og slog hurtigt til, da hun hørte om muligheden for at blive instruktør.

– Det kunne jeg da virkelig godt tænke mig, siger hun. Gennem forløbet har Anne og de andre deltagere arbejdet med lege, spil og idrætsaktiviteter. Men de har også øvet sig i noget, der for nogle, var noget helt nyt en helt ny øvelse – at være den, der går forrest.

– Jeg har lært, hvad det vil sige at instruere, og jeg synes, det er fedt at få den rolle, siger Anne.

At stå frem foran andre er ikke helt nyt for hende. Hun spiller floorball og synger ved arrangementer på autismecentret. Som instruktør glæder det hende især at se, hvad der sker med de andre:

– Når jeg er instruktør, synes jeg, at dem, vi instruerer, bliver bedre og bedre. Det er fedt at se.

Stoltheden ved at gå forrest

I Paraleg & Idræt er instruktørbegrebet bredt og det er forskelligt hvor meget støtte de 18 snart nyuddannede instruktører skal have. Det afgørende er lysten til at være instruktør.

Aktiviteterne spænder fra bamsebowling og ballon-dask til boccia, styrketræning og idræt på stol. Målet er ikke at gennemføre aktiviteterne på én bestemt måde, men at skabe bevægelse, glæde og fællesskab.

”Jeg har lært, hvad det vil sige at instruere, og jeg synes, det er fedt at få den rolle”.

– ANNE GULDAGER, NYUDDANNET INSTRUKTØR.

Deltagerne lærer konkrete lege og idrætter, at tilpasse aktiviteter og motivere andre, men de lærer også at gå forrest og oplever den stolthed der følger med.

Når en borger får en ny rolle, kræver det samtidig noget af medarbejderne. Derfor deltager de også i uddannelsesforløbet og lærer at støtte paraleg og idræt-instruktørerne ud fra den enkeltes muligheder og behov.

”Jeg var pludselig blevet overflødig – og det var en fantastisk følelse”

- THORLEIF HØJ NISSEN,
UNDERVISER

Nogle gange skal medarbejderen træde tilbage, og andre træde mere frem for overhovedet at skabe mulighed for deltagelse og medbestemmelse.

Det oplever Rikke Lindebjerg Larsen fra aktivitetscentret på Brande Åbo, som har fulgt forløbet sammen med fire borgere med omfattende støttebehov.

– Vi skal være tovholdere, men prøver hele tiden at invitere instruktørerne med. De kan måske ikke vælge hele aktiviteten, men så kan de for eksempel vælge, om vi skal bruge kegler eller pinde. På den måde er de stadig med i valget, fortæller hun. Medarbejderne har også tilpasset aktiviteterne. Aktivitets-terninger er eksempelvis blevet til en massageleg, så borgere med meget begrænset bevægelighed også kan deltage. Undervejs har medarbejderne fået øje på nye sider af borgerne. – Pludselig finder vi ud af, at der er en borger, der elsker at kaste med bold. Det vidste vi faktisk ikke, før vi gik i gang med projektet, siger Rikke Lindebjerg Larsen. Hun fortæller, at de på Brande Åbo nu forsøger at lave ParaLeg & Idræt hver onsdag.

Idræt ind i hverdagen

ParaLeg & Idræt skal skabe mere fysisk aktivitet med og for mennesker med udviklingshandicap i deres bo- og aktivitets-tilbud. For en del af målgruppen er den traditionelle idrætsforening ikke en reel mulighed. Derfor er projektet også tæt knyttet til Parasport Danmarks vision om, at alle mennesker med et handicap eller et særligt behov, skal have mulighed for at dyrke idræt og bevæge sig.

– Hvis vi skal stå på mål for vores vision, er vi også nødt til at bringe idrætten ind i de fællesskaber, hvor de allerede er. For mange i denne målgruppe er det deres bo- eller aktivitets-tilbud, siger Sarah Thomsen, udviklingskonsulent i Parasport Danmark. ParaLeg & Idræt tager elementer fra idrætsforeningen i form af instruktører, aktiviteter, medbestemmelse og fællesskab, med ind i en mere fleksibel ramme, hvor deltagelsen kan se forskellig ud efter den enkeltes muligheder. For nogle er det at kaste en bold eller være aktiv i legen, for andre at være til stede og mærke fællesskabet.

Men borgerne skal ikke kun være deltagere.

– De skal selv have mulighed for at tage initiativ, stå i centrum og opleve, at de kan få andre med. Derfor uddanner vi borgere til instruktører, mens medarbejdernes opgave er at skabe rammerne og give den støtte, den enkelte har brug for, siger Sarah Thomsen.

Fra tilbageholdende til inspiratorer

Uddannelsen består af seks praktiske undervisningsgange. En af underviserne er Thorleif Høj Nissen fra Gerlev Center for Leg & Bevægelse, som har fulgt instruktørernes udvikling gennem hele forløbet. ►



Thorleif Høj Nissen
er underviser på
uddannelsen.

PARALEG & IDRÆT

Hvad er ParaLeg & Idræt?

Projektet ParaLeg, Idræt & Fællesskaber, skal skabe mere fysisk aktivitet og stærkere fællesskaber for mennesker med udviklingshandicap. Projektet uddanner borgere til instruktører, som kan sætte lege og idrætsaktiviteter i gang på bo-, beskæftigelses- og aktivitets-tilbud.

Sådan foregår det

Instruktørerne gennemgår seks praktiske undervisningsgange, mens medarbejdere sideløbende uddannes i at støtte instruktørerne og skabe rammer for aktiviteterne i hverdagen. Efterfølgende afholdes en eventdag i kommunen.

Hvem kan være med?

ParaLeg & Idræt bygger på et bredt deltagelsesbegreb. Aktiviteterne kan tilpasses forskellige fysiske, kognitive og kommunikative forudsætninger, så den enkelte kan deltage på sin måde.

Hvor?

Projektet gennemføres i syv kommuner. I Ikast-Brande er de første 18 instruktører fra fem forskellige bo- og aktivitets-tilbud nu færdiguddannede, og aktiviteterne skal efterfølgende forankres på de forskellige tilbud.

Bag projektet

ParaLeg, Idræt & Fællesskaber er et samarbejde mellem Parasport Danmark, LEV og Gerlev Center for Leg & Bevægelse med støtte fra VELUX FONDEN. Læs mere på www.paraleg.dk



Det er stort for de nye instruktører at få deres diplom.

På de første undervisningsdage var flere tilbageholdende og skulle lære både hinanden, aktiviteterne og den nye rolle at kende. Siden er der sket meget. Flere går nu selv forrest, introducerer aktiviteter og hjælper hinanden på tværs af tilbuddene.

Det blev meget tydeligt på sidste undervisningsdag, da Thorleif spurgte to af deltagerne, om de sammen med ham ville vise de andre en fangeleg.

– Da vi skulle præsentere aktiviteten, gjorde de det selv fra start til slut, uden at jeg sagde et ord. Jeg var pludselig blevet overflødig – og det var en fantastisk følelse, fortæller han.

For Thorleif Høj Nissen handler udviklingen ikke om, at alle skal kunne det samme. Nogle kan selv sætte en aktivitet i gang, mens andre indtager instruktørrollen ved gennem deres glæde og engagement at inspirere andre til at være med.

– De tager alle instruktørrollen på sig med stor stolthed og engagement, men de gør det på vidt forskellige måder. Det vigtige er, at den enkelte får den støtte, der er brug for. Når det lykkes, er det tydeligt at se, at de blomstrer, siger Thorleif Høj Nissen.

Beviset på en ny rolle

Tilbage i salen er dagens sidste omgang ParaLeg & Idræt slut. Nu skal uddannelsesbeviserne uddeles. Anne Guldager bliver kaldt op og tager med et stort smil imod beviset på, at hun nu kan kalde sig instruktør i paraleg og idræt.

En af hendes favoritter fra uddannelsen er biatlon. Her skal deltagerne først bevæge sig hurtigt og derefter koncentrere sig om en opgave - eksempelvis at ramme et mål med en ærtepose.

– Man løber hen til noget, og så skal man fokusere på det, man skal lave, forklarer Anne.

For hende rammer det også noget centralt ved projektet:

– Man kan være med i ParaLeg & Idræt på mange måder.

Om lidt går turen tilbage til Fyrretoppen, og både diplom og erfaringerne fra uddannelsen kommer med. Og næste gang der skal løbes, kastes eller leges, er Anne ikke bare én af dem, der skal være med.

Hun er én af dem, der kan sige: Kom så venner, nu skal vi i gang.



En stolt Anne Guldager med sit diplom. Nu skal hun hjem og skabe aktivitet på bostedet Fyrretoppen.



Uddannelsen skal ikke være afslutningen, men begyndelsen på nye muligheder for den enkelte instruktør.

- DORTE MADSEN,
TEAMLEDER AUTISMECENTER MIDTJYLLAND

Målet med uddannelsen er, at alle skal opleve glæden ved bevægelse og aktive fællesskaber.

Nye roller, nye muligheder

De nye instruktører i paraleg og idræt har fået deres uddannelsesbevis, og skal nu ud og skabe idræt og bevægelse på deres bo- og aktivitetstilbud i Ikast-Brande Kommune.

TEKST: ULRICH GORM ALBRECHTSEN
FOTO: MIKKEL BERG PEDERSEN

For Ikast-Brande Kommune handler deltagelsen i ParaLeg & Idræt både om at skabe bevægelse i hverdagen på bo- og aktivitetcentre og om at give mennesker med udviklingshandicap mulighed for at indtage nye roller, når de uddannes til instruktører i paraleg og idræt.

– Alle skal have mulighed for at opleve glæden ved bevægelse og være en del af aktive fællesskaber. Samtidig får de borgere, der er uddannet som instruktører, en ny rolle, hvor de ikke kun deltager, men også selv går forrest, tager ansvar og skaber gode oplevelser for andre, siger Mustafa Arslan, formand for Social- og Arbejdsmarkedsudvalget i Ikast-Brande Kommune.

Muligheder og udvikling

Netop det rolleskifte har Dorte Madsen, teamleder på Autis-
mecenter Midtjylland, oplevet under uddannelsen. Mellem

undervisningsgangene har instruktørerne sammen med medarbejdere afprøvet det lærte med andre borgere.

– Jo længere de kom i forløbet, jo mere tog de selv over. De blev mere sikre på deres rolle og viste, at de faktisk kunne langt mere, end de måske selv havde været bevidste om i starten, fortæller hun.

Ambitionen er, at instruktørernes nye kompetencer skal bruges og udvikles på de enkelte tilbud.

– Uddannelsen skal ikke være afslutningen, men begyndelsen på nye muligheder for den enkelte instruktør. Det handler om at skabe muligheder for at mennesker kan være noget for andre, og derved opleve, at deres kompetencer og bidrag har værdi, siger Dorte Madsen.