



Vidensbank

til klubbers arbejde med børn
og unge med usynlige handicap







Indholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| Forord | 4 |
| DEL 1: Fakta om diagnoserne | 5 |
| ADHD | 6 |
| Hvordan kan man hjælpe et barn med ADHD? | 6 |
| Autisme | 8 |
| Hvordan kan man hjælpe et barn med autisme? | 8 |
| Angst | 11 |
| Hvordan kan man hjælpe et barn med angst? | 11 |
| Synshandicap | 12 |
| Hvordan kan man hjælpe et barn med synshandicap? | 12 |
| DEL 2: Rammesætning på klubbens hold | 13 |
| Klubbens typer af hold | 14 |
| DEL 3: Trænerens rolle og deltagelse | 15 |
| Trænerens rolle | 15 |
| Deltagelse | 16 |
| Deltagelsesspiral | 16 |
| Legitim perifer deltagelse | 17 |
| DEL 4: Praktiske råd til klubben | 19 |
| Praktiske råd | 19 |
| Nyttige links med viden | 19 |
| Referencer | 20 |



Forord

Dette katalog er udarbejdet til klubbens bestyrelse og trænere, som søger indsigt i børn og unge med usynlige handicap. Der er en generel rummelighed overfor både synlige og usynlige handicap i Dansk Skøjte Union. I lyset af Solsikkeprojektet i 2023 har Dansk Skøjte Union valgt at målrette vores indsats mod håndteringen af usynlige handicap såsom ADHD, autisme, angst og synshandicap, da disse udfordringer er mest udbredte blandt børn og unge i skøjtesporten.


Den valgte terminologi for målgruppen er begrundet i ønsket om at undgå sproglig stigmatisering. Denne betegnelse er også i overensstemmelse med Solsikkeprogrammet.

Viden er indsamlet fra forskellige kilder, herunder Solsikkeprogrammet, Center for ADHD, Psykiatrifonden, Angstforeningen, Livet med Udviklingshandicap, Videnscenter om handicap, Dansk Blindesamfund samt Region Hovedstaden. Dansk Skøjte Union står til rådighed med sparring. Vi er ikke eksperter indenfor området, hvorfor vi har involveret vores samarbejdspartnere for at sikre en omfattende og velinformeret tilgang.

Det er vigtigt at understrege, at kernesymptomerne på diagnoserne er yderst individuelle og ikke kan forudsiges. Ligeledes varierer børns dage, og de står derfor overfor forskellige udfordringer dag for dag. Dette katalog udgør en samling af generel viden om de nævnte diagnoser.

Kataloget består af fire dele:

1. Fakta om diagnoserne
2. Rammesætning på klubbens hold
3. Trænerens rolle og deltagelse
4. Praktiske råd til klubben.



**“Giv tid, vær tålmodig
og hjælpsom, når du
ser en Solsikke”**

(Hidden Disabilities Sunflower, 2023)



Combi
LIVYG

FLYTT
LÆR
112 22 22 30

TW
EL-TEKNIK
62 38 47 75



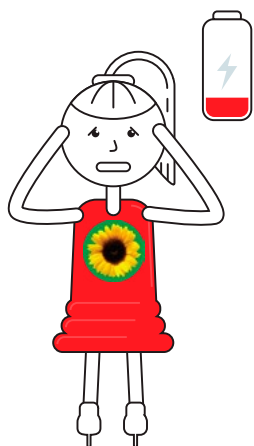


DEL 1: Fakta om diagnoserne

I den første del af kataloget præsenteres fakta om diagnoserne ADHD, autisme, angst og syns-
handicap. Samtidig beskrives det, hvordan man bedst kan støtte barnet ved at tage udgangs-
punkt i kernesymptomerne for hver enkelt diagnose.



ADHD



Hvad aflader batteriet?

- Overstimulering
- Selvkontrol
- Hæmning af impulser
- Regulering af følelser

Hvad genoplader batteriet?

- Ros og anerkendelse
- Fysisk aktivitet
- Pauser mellem opgaver
- Rutiner



TEKSTBOKS 1:

Hvordan kan man hjælpe børn med ADHD?

- Ros og anerkendelse
- Klare regler og tydelige beskeder
- Opmærksomhed og venlighed i stemme og kropssprog
- Giv plads til pauser, hvis der er brug for at falde til ro ved ubalance

Læs mere på side 15 om trænerens rolle



ADHD er en udviklingsforstyrrelse med kernesymptomerne (Center for ADHD, 2023):

- Opmærksomhedsforstyrrelser
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet

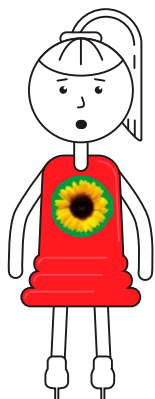
Viden om kernesymptomerne på ADHD kan skabe et grundlag for en bedre forståelse for barnets adfærd. Dette kan hjælpe barnet med at håndtere symptomerne og samtidig styrke deres selvtillid og selvværd, hvilket kan være gavnligt i træningsprocessen.

Opmærksomhedsforstyrrelser kan komme til udtryk ved, at det er vanskeligt at fastholde koncentrationen og blive ved i en leg eller aktivitet. Barnet bliver let distraheret og skifter hurtigt aktivitet. Det gør det svært at lytte og forstå instrukser. Hyperaktivitet er en fysisk uro - fx hoppende fødder, hyppigt skift i siddestilling samt indre uro og følelse af rastløshed. Barnet kan virke overgearet og meget snakkesalig. Impulsivitet kan ses ved, at barnet har svært ved at holde umiddelbare reaktioner tilbage. Det kan være svært at vente på, at det bliver ens tur, og barnet kommer ofte til at afbryde (Center for ADHD, 2023).

Hjernens batteri er illustreret på figuren på side 7. Figuren illustrerer hjernens batterikapacitet, og hvad der aflader og genoplader batteriet. Dette kan hjælpe til at forstå barnets reaktioner og adfærd. Samtidig kan det skabe en forståelse for, hvordan barnet kan afhjælpes, når batteriet er afladt. Børn og unge med ADHD oplever generelt et højere stressniveau end andre børn på baggrund af sanseindtryk, uforudsigelighed og andre ting, der belaster deres system. Når barnet oplever, at der bliver sat uoverskuelige krav, skal der ikke meget til, før det kammer over for barnet (Center for ADHD, 2023).



Autisme



Symptomer ved autisme kan opdeles i:

- Sociale færdigheder
- Kommunikative færdigheder
- Forestillingsevnen

Autisme er en medfødt udviklingsforstyrrelse, hvorfor det ofte viser sig tidligt i barndommen. Generelt har børn og unge med autisme sprogproblemer og kommunikationsproblemer med voksne. De oplever verden anderledes, og de kan have svært ved at sætte sig ind i andre menneskers tanker og følelser, hvilket gør sociale relationer og kommunikation svært. De har derfor svært ved at tyde andre børns opførsel i forbindelse med leg. De er sensitive overfor sanseindtryk, men er gode til at fordybe sig og er meget detaljeorienterede. Verden kan være uforudsigelig for børn og unge med autisme, og de har derfor brug for daglige rutiner og struktur i deres hverdag (Psykiastrifonden, 2023a).

TEKSTBOKS 2:

Hvordan kan man hjælpe børn med autisme?

- Skabe struktur, genkendelighed og forudsigelighed
- Klare regler
- Forbered barnet på nye ting og skift i struktur
- Tålmodighed

Læs mere på side 15 om trænerens rolle

Børn og unge med autisme viser symptomer indenfor sociale færdigheder, kommunikative færdigheder og forestillingsevnen. Indenfor de sociale færdigheder har barnet svært ved at "læse" andre mennesker og forstå deres følelser og intentioner. De har også svært ved at mærke og udtrykke egne følelser. De kommunikative færdigheder er påvirket ved, at autismediagnosen medvirker til en bogstavelig forståelse, hvorfor det kan være svært at forstå ansigtsudtryk, vittigheder, ironi og sarkasme. Forestillingsevnen er påvirket ved, at børn og unge med autisme har svært ved at tage initiativ ved aktiviteter og samtale. De har vanskeligt ved at føre samtalen videre, fordi de ikke ved, hvordan de skal reagere i forskellige situationer. Rutine, struktur og forudsigelighed er at foretrække, så de ved, hvad der skal ske (Psykiatrifonden, 2023a).

Man taler ofte om et autismespektrum, da der er forskelle i sværhedsgraden af autisme fra individ til individ. Symptomerne viser sig fra milde til mere udtalte grader. Ved svær autisme kan barnet have alvorlige sprogproblemer, hvilket kan vise sig ved, at barnet ikke har noget sprog og minimal sproglig kommunikation med omverdenen.

Autismediagnosen kan være forbundet med andre vanskeligheder, fx ADHD, angst, spiseforstyrrelse eller udviklingshæmning. Dette kaldes komorbiditet, hvor autismen optræder med andre fysiske eller psykiske vanskeligheder. ADHD fremkommer hyppigst sammen med autismediagnosen, hvilket kan vise sig ved udfordringer med opmærksomhed og koncentration på baggrund af hverdagens pres i sociale sammenhænge, hvor børn med autisme kan være udfordret. Børn med autisme og ADHD kan virke hensynsløse, hvorfor de ofte bliver skældt ud, hvilket påvirker deres selvopfattelse negativt (Nyhuus & Hansen, 2023).

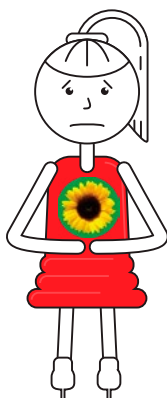
Autismen kan forårsage en større grad af angst på baggrund af den svagere forestillingsevne, som følger med autismediagnosen. Børn med autisme kan opleve, at andre børns handlinger er uforudsigelige, hvilket skaber en øget opmærksomhed og følelse af angst. Samtidig kan de sociale kommunikationsvanskeligheder bidrage til angst, da barnet har svært ved at mærke og give udtryk for følelser.

Hos børn med en svær grad af autisme, hvor kernesymptomerne er mere udtalte, kan der forekomme udviklingshæmning. Dette viser sig ved, at barnets kognitive, sproglige, sociale og motoriske evner ikke er alderssvarende og udvikles ikke i samme grad som andre børn.

De har udfordringer med kommunikation og stereotyp adfærd, hvilket kan betyde, at de er afhængige af andre for at kunne fungere i en hverdag (Nyhuus & Hansen, 2023).



Angst



Symptomer ved angst:

- Mavepine
- Hovedpine
- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Åndenød
- Anspændthed
- Uro
- Ængstelse

Angst er en del af vores følelsesregister ligesom glæde, vrede og andre følelser. Det er en naturlig reaktion på noget, der er farligt. Symptomerne kommer til udtryk ved en indre uro i form af tankemylder og anspændthed samt fysiske symptomer, hvor uro i kroppen, hjertebanken, svimmelhed og åndenød er de mest udtalte (Psykiatrifonden, 2023b).

Angst kan være kortvarig, men hvis den er langvarig, overdreven og styrende, er der tale om en sygdom, hvilket kaldes generaliseret angst (Psykiatrifonden, 2023c). Angsten opleves i situationer, der ikke burde udløse angstsymptomer. Den er til stede mere eller mindre hele tiden med forskellig intensitet. Den kan også opstå pludseligt i form af panikangst eller ved stress og belastning.

Angst viser sig i forskellige grader fra nervøsitet til panikanfald. Det kan give en lammende fornemmelse, der påvirker livskvaliteten. Børn med angst vil typisk bekymre sig om situationer, der kan fremprovokere angsten. Derfor vil de forsøge at undgå dem. Dette skaber undgåelsesadfærd, hvor barnet ikke vil i skole, til fritidsaktiviteter og legeaftaler (Psykiatrifonden, 2023b).

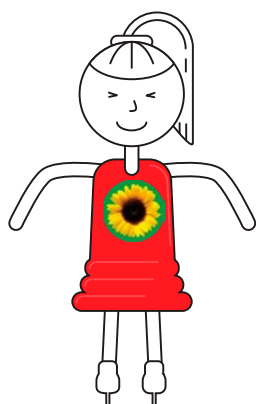
TEKSTBOKS 3:

Hvordan kan man hjælpe børn med angst?

- En god relation til barnet skaber tryghed
- Skabe et rum, hvor det er okay at tale om angst
- Åbenhed
- Individuelle aftaler

Læs mere på side 15 om trænerens rolle

Synshandicap



I Danmark er der
ca. 1.800 blinde
og svagsynede
børn og unge
(0-18 år)

Synshandicap er defineret på en skala fra total blind til svagsynet (10-33% af normalt syn). Blandt børn er hjernesker og medfødte øjensygdomme de mest almindelige årsager til et synshandicap. Handicappet viser sig i varierede grad af synsnedsettelse (Dansk Blindesamfund, 2023). Personer med synshandicap kan have brug for forskellige optiske hjælpemidler eller en ledsager, der agerer øjne for personen, da de kan have sværere ved at bevæge sig rundt. De har brug for en særlig opmærksomhed, da den fysiske og motoriske udvikling er særlig vigtig for dem. Træning kan give dem bedre balance, kropskontrol, bevægelsesmønstre og reaktionsevne samt en mere stærk og smidig krop. Det kan bidrage til mere selvsikkerhed samt bedre forudsætninger for at bevæge sig rundt i hverdagen. Børn med synshandicap kan inkluderes i skøjtesporten ved at tage udgangspunkt i deres behov for hjælpemidler.

TEKSTBOKS 4:

Hvordan kan man hjælpe et barn med synshandicap?

- Orienter de øvrige skøjteløbere på holdet
- Tage hensyn
- Evt. en ledsager til at agere øjne

Læs mere på side 15 om trænerens rolle



DEL 2: Rammesætning på klubbens hold

Anden del af kataloget udfolder, hvilke rammer og struktur der er nødvendige på klubbens hold, idet der tages højde for de individuelle behov hos børnene.



Klubbens typer af hold

Nedenstående tabel præsenterer forskellige typer af hold, som klubben kan tilbyde, og en beskrivelse af hvert holds rammer. Tabellen kan anvendes som et redskab til at identificere det mest hensigtsmæssige hold for barnet. I samarbejde mellem træneren, barnet og forældrene kan man med udgangspunkt i barnets individuelle behov beslutte, hvilket hold der passer bedst. Da barnets behov kan udvikle sig over tid, er det vigtigt at foretage løbende evalueringer.

| Holdtype | Rammesætning |
|--------------------------|--|
| Specialhold | Et specialhold foregår i et kortere tidsrum med færre børn. Det henvender sig til børn, der ikke kan indgå i større forsamlinger. Barnet har brug for øget opmærksomhed, færre mennesker, rolige omgivelser og et øget fokus. |
| Inkluderende hold | Et inkluderende hold har plads til børn med usynlige handicap, der har brug for støtte i form af hjælpetrænere. Holdet taler til børn, der har brug for tryghed og støtte fra hjælpetrænere og evt. øget opmærksomhed. Børnene kan indgå i større forsamlinger sammen med andre børn. |
| Almene hold | Barnet indgår på et alment hold, hvor der ikke er tilknyttet ekstra hjælpetrænere. |

For de nævnte hold er det afgørende, at holdets strukturelle elementer opretholdes. Dette indebærer en fastlagt træningsplan, et bestemt sted og faste trænere. Strukturen spiller en afgørende rolle i at etablere tryghed og forudsigelighed blandt målgruppen.





DEL 3: Trænerens rolle og barnets deltagelse

Trænerens rolle

Træneren spiller en central rolle i at etablere et inkluderende træningsmiljø, hvor alle børn føler sig accepteret og velkomne i fællesskabet. Det er vigtigt, at holdkammeraterne har en forståelse for børn med usynlige handicap og deres behov. Holdets kollektive forståelse kan være med til at skabe et rummeligt og inkluderende fællesskab. At inkludere børnene i fællesskabet kræver rummelighed, støtte og tid. Træneren kan med fordel skabe individuelle aftaler med hvert barn og dets forældre, baseret på barnets specifikke behov. Dette kan omfatte elementer som ros og anerkendelse, klare og konkrete beskeder, faste rutiner og struktur, forståelighed samt tilpasning af tid til pauser og tålmodighed. Da alle børn er unikke og har forskellige behov, er det afgørende at tilpasse tilgangen. Det primære fokus bør være at opbygge en stærk relation til barnet og dets forældre. Dette skaber en betydningsfuld tryghed for barnet, der føler sig set og hørt af træneren.

Et stærkt samarbejde med forældrene kan være trygt, da børns behov er forskellige. Forældrene kan bidrage og hjælpe barnet med at blive tryk i deres deltagelse i skøjtesporten. Det kan være svært for forældrene at vurdere, hvad de skal gøre for at hjælpe deres barn bedst muligt. Derfor kan det være værdifuldt at oplyse forældrene om vigtigheden af deres opmuntring og støtte. Forældrenes involvering og engagement har en stor betydning for børns deltagelse i sport (Knight, 2018). Nøglen er den gode kommunikation med barnet, som handler om at tale med sit barn om sporten, og hvad der er svært og udfordrende.



Deltagelse

Forståelse for deltagelse er vigtig for at skabe et inkluderende fællesskab, hvor børn med usynlige handicap føler sig som en del af holdet.

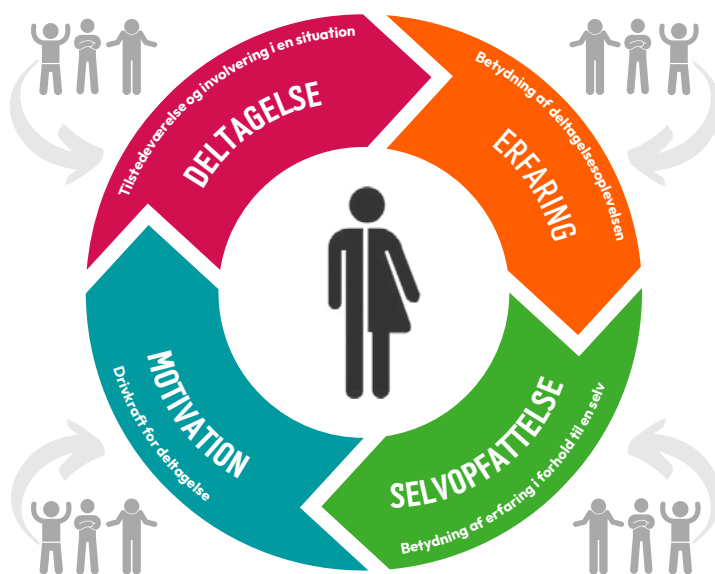
Der findes forskellige former for deltagelse, herunder kropslig og verbal deltagelse. Vi kan kommunikere med kropssproget og det verbale sprog. Hvis man ikke har et sprog, kan man indgå i fællesskabet gennem kropslig kommunikation. Mangel på verbal og kropslig kommunikation kan skabe en ekskludering.

Barnets deltagelse afhænger af forskellige faktorer, hvilket forklares i nedenstående afsnit om deltagelsesspiralen. Derudover findes forskellige grader af deltagelse, som vi kan forstå med begrebet 'legitim perifer deltagelse', der forklares i det efterfølgende afsnit.

Deltagelsesspiral

Baseret på nedenstående deltagelsesspiral (Figur 1), der er produceret af Mia Maar Andersen, Ph.D. og konsulent hos Videnscenter om Handicap, kan man identificere, hvilke faktorer der påvirker barnets deltagelse.

Motivation, deltagelsen, erfaringen og selvopfattelsen er påvirket af, hvad vi har med i bagagen (Andersen, 2023). Det vil sige, at deltagelsesprocessen tager udgangspunkt i vores tidligere oplevelser, forståelser og forudsætninger. Med positive erfaringer i bagagen vil vi have en stor tro på os selv og intet imod at kaste os ud i noget nyt og udfordrende. Negative erfaringer



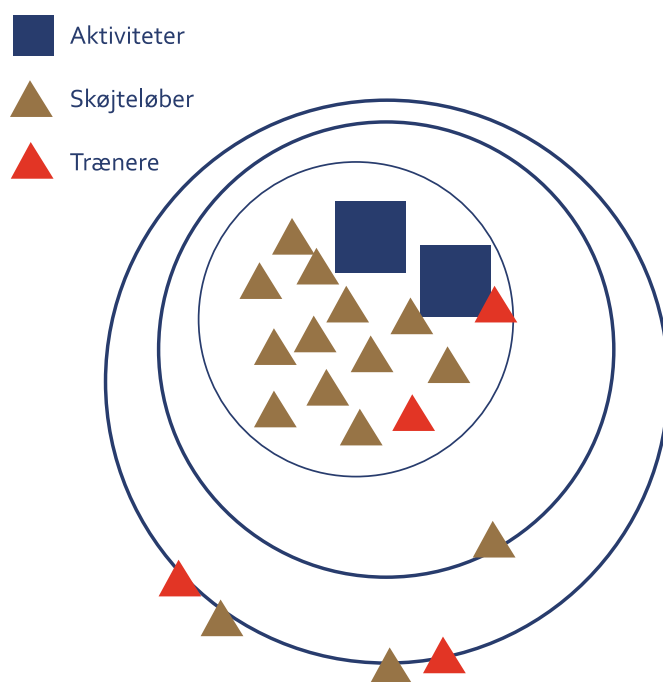
Figur 1 illustrerer deltagelsesspiralen (Andersen, 2023)

medfører, at man ikke føler, at der er ydet nok og tilfredsstillende, hvorfor man ikke motiveres til at yde en ekstra indsats og gøre det bedre næste gang. De negative erfaringer kan vise sig i form af nederlag og følelsen af utilstrækkelighed. Børn og unge med usynlige handicap er ofte misforstået i situationer, hvor de er udadreagerende og derfor skældes ud. Dette skaber negative erfaringer, der påvirker barnets selvopfattelse, motivation for aktiviteten og deraf lyst til deltagelse. Ros og anerkendelse er derfor vigtig for at skabe positive erfaringer og dermed motivation for deltagelse (Andersen, 2023). Blandt miljøfaktorerne, der kan påvirke motivationen for deltagelse, er bl.a. relationer og tilpasninger.

Det er vigtigt med gode relationer og et inkluderende fællesskab, hvor der er plads til alle. Alle skal have mulighed for deltagelse, hvilket kræver, at aktiviteterne tilpasses den enkeltes behov (Andersen, 2023).

Legitim perifer deltagelse

Man kan deltage på mange måder og indgå i et fællesskab. Legitim perifer deltagelse er illustreret i Figur 2 nedenfor. Med legitim perifer deltagelse henvises til, at man som deltagende har lov til at placere sig fysisk i periferien. Der kan være mange årsager til den perifere deltagelse (Hasse, 2000). Det kan fx være et barn med et usynligt handicap, der har brug for at trække sig lidt, eller andre faktorer, som medfører begrænsede sociale kompetencer.



Figur 2 illustrerer perifer deltagelse



Den midterste cirkel er centrum, hvor aktiviteten til træningen foregår. Her vil trænerne og størstedelen af skøjteløberne placere sig. Den næste cirkel illustrerer det ydre, hvor der også vil være skøjteløbere. Yderste cirkel er periferien, der er længst væk fra centrum. Her er børnene stadig deltagende i aktiviteten, men har bare valgt at placere sig fysisk yderst i forhold til centrum. Børn med diagnoser vil ofte placere sig i periferien, særligt i starten. Trænerens rolle er at skabe et rum, hvor børnenes deltagelse accepteres – uanset hvor de er placeret fysisk i skøjtehallen. Ved at anerkende den legitime perifere deltagelse kan træneren være med til at skabe plads til børnenes forskellige behov. Gennem denne anerkendelse samt rummelighed og tryghed vil barnet langsomt bevæge sig mod centrum og deltage tættere på aktiviteten.





DEL 4: Praktiske råd til klubben

Den afsluttende del af kataloget giver kortfattet vejledning i praktiske skridt, opstillet i punktform, som klubben kan følge.

- Implementere Solsikkesnoren og -nålen i klubben ved at følge Solsikkeprogrammets læringsvideo. DSU står til rådighed med både vejledning og det nødvendige materiale.
- Indgå i sparring med DSU vedrørende viden og kommunikation ved at skrive til office@danskate.dk og blive sat i kontakt med en konsulent, der kan hjælpe.
- Synliggøre specialtilbud ved hjælp af DSU's tilgængelige plakater
- Formidle specialtilbud og skolesamarbejde via målrettede foldere til specialskoler, tilgængelige gennem DSU
- Etablere kontakt med specialskoler under rekruttering til specialhold
- Dele relevant viden med trænerne ved at give dem rammerne til forberedelse inden opstart af specialhold
- Planlægge faste tidsrum uden forstyrrelser for istid til specialhold

Nyttige links med viden

Nedenstående links henviser til ressourcer hos vores samarbejdspartnere, hvor klubbens trænere kan finde detaljeret viden og nyttige råd.

- <https://hdsunflower.com/dk/til-dig>
- <https://videnomhandicap.dk/publikationer/artikel-om-deltagelsesbegrebet/>
- <https://videnomhandicap.dk/fritidsliv/#fakta>
- <https://adhdcenter.dk/adhd>
- <https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/autisme>
- <https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/angst-hos-boern>
- <https://skoleidraet.dk/idraetsfaget/omraader/inspiration-og-materialer/idraetsmaerker-og-oevrig-inspiration/boern-med-saerlige-behov/viden-om-idraet-og-inklusion/>

Referencer



Andersen, M.M. (2023). Deltagelse. En beskrivelse af begrebet og de faktorer og dynamikker, der har indflydelse på deltagelse. Videnscenter om handicap

Bedre Psykiatri (2023, 26. oktober). Psykologens råd: Når dit barn lider af angst. Bedre Psykiatri. Hentet d. 26. oktober 2023 via: <https://bedrepsykiatri.dk/raad/barn-angst/>

Center for ADHD (2023, 26. oktober). Om ADHD. Center for ADHD. Hentet d. 26. oktober 2023 via: <https://adhdcenter.dk/adhd>

Dansk Blindesamfund (2021, 2. september). Blinde og svagsynede trodser synshandicap og trækker i løbeskoene. Dansk Blindesamfund. Hentet d. 26. oktober 2023 via: <https://blind.dk/nyheder/blinde-svagsynede-trodser-synshandicap-traekker-loebeskoene>

Dansk Blindesamfund (2023, 26. oktober). Fakta. Dansk Blindesamfund. Hentet d. 26. oktober 2023 via: <https://blind.dk/fakta>

Dansk Skoleidræt (2019). Faktaark. Betydningen af idræt og fysisk aktivitet for børn med særlige behov.

Hasse, C. (2000). Situeret læring og praksisfællesskab. Kvinder, køn og forskning (1) 2000

Hidden Disabilities (2023). Du kan gøre det usynlige synligt. Hentet d. 2. november 2023 via: <https://hdsunflower.com/dk/til-dig>

Knight, C. (2018). At fremme sundhed, velvære og glæde for børn og unge, der dyrker sport: Tips. Sport Parent EU.

Nyhuus, H. & Hansen, D. B. (2023). Autisme og komorbiditet. Vidensportalen på det sociale område. Social- og Boligstyrelsen

Psykiatrifonden (2023a, 26. oktober). Autisme. Psykiatrifonden. Hentet d. 26. oktober via: <https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/autisme>

Psykiatrifonden (2023b, 24. oktober). Angst hos børn. Psykiatrifonden. Hentet d. 24. oktober 2023 via: <https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/angst-hos-boern>

Psykiatrifonden (2023c, 31. oktober). Angst. Psykiatrifonden. Hentet d. 31. oktober 2023 via: <https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/angst>



