



specialsport.dk

Specialsport.dk er en landsdækkende NGO som *skaber adgang til foreningsliv og fællesskaber* for børn og unge med særlige behov og handicap i Danmark.

Derfor har Specialsport.dk udviklet et *barriere-nedsættende* koncept der gennem en håndholdt indsats kan hjælpe ethvert barn i gang med sport og foreningsliv, uanset hvilke handicap eller særlige behov et barn måtte have.

Specialsport.dk  
Furesø Idrætsråd

#sport  
#fællesskab  
#helelivet

Vi skaber en tryk og praktisk overgang til foreningsliv for børn med særlige behov - i mellemrummet mellem familien og foreningslivet



## Fællesskaber og sport skaber livsforandring



Kasper har været forenings- og idrætsaktiv med **Specialsport siden 2014** og har derfor en langt større statistisk sandsynlighed for at få en **tilværelse som voksen**, hvor han:



har et **bedre selvværd** og er mere glad og **tilfreds med livet**



bor **mere selvstændigt**, selv bliver frivillig i en forening og får et **arbejde indenfor erhvervslivet**



oplever at have **gode venner** og være en del af flere **forskellige fællesskaber**



får øget velvære og et **bedre mentalt og fysisk helbred**



**lever længere** pga. færre livsstilssygdomme



## Børn i specialskoler har mange flere udfordringer og i 90% af alle familier har børnene ikke adgang til sport og foreningsliv



>90%

af børn med særlige behov i specialskoler er **ikke aktive** i en idrætsforening – og har dermed **øget risiko for bl.a.:**

- **overvægt**
- **livsstilssygdomme**
- **depression**
- **kortere levetid** (op mod 10-20 år ift. børn uden særlige behov)



>20%

af alle unge og voksne med funktionsnedsættelse **føler sig ensomme og har ingen at bede om hjælp** (mod <5% af unge og voksne uden funktionsnedsættelse)



# Uanset hvilke særlige behov du har, kan du finde sport og fællesskab

**ALMEN  
KLUBBER**



**Socialt  
støttebehov**



**Fysisk hensyn /  
kompensering**



**Psykisk  
sårbarhed**

**SPECIAL  
HOLD**



**Tid og  
tålmodighed til  
indlæring**



**Lidt hjælp til  
praktiske  
forhold**



**Stram struktur  
og forberedelse**

**SÆRLIG  
STØTTE**



**Massiv støtte til  
kommunikation,  
behov for lift  
eller andet**

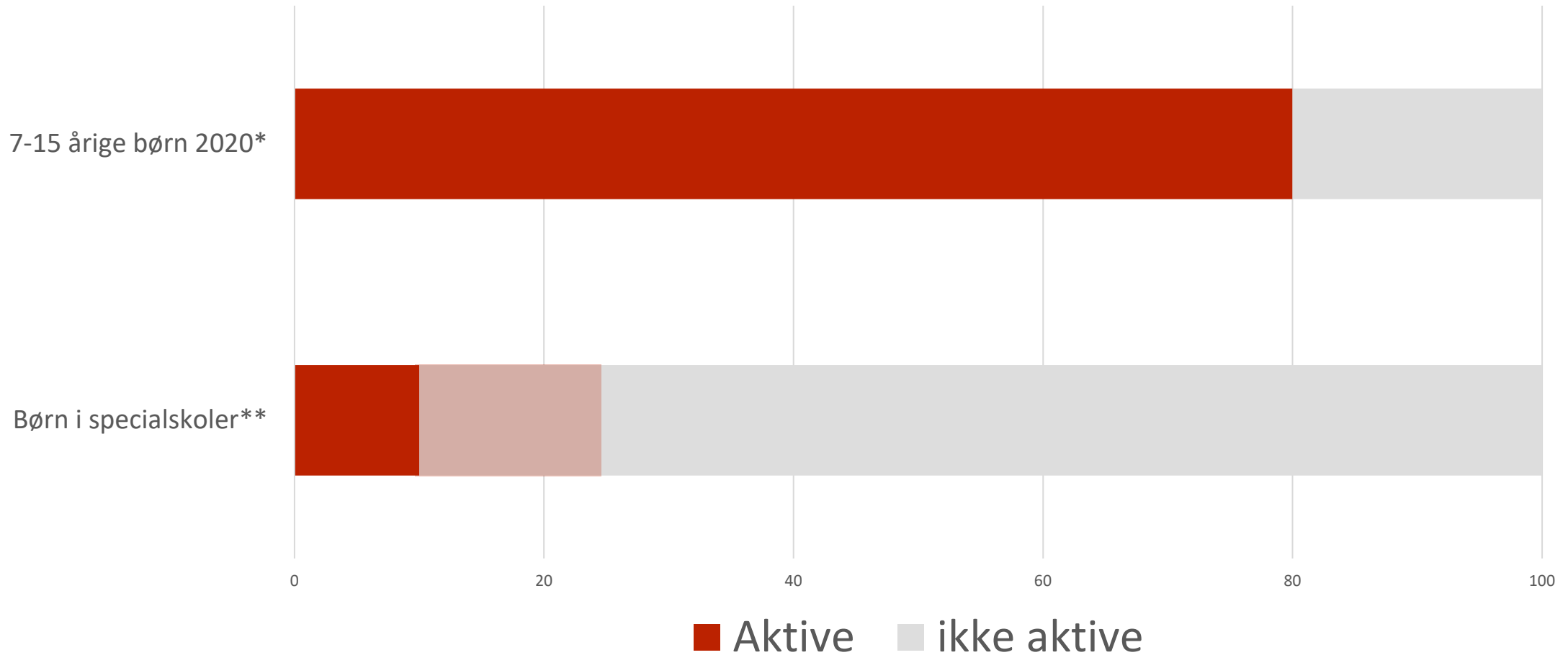


**Støtte UNDER  
aktiviteten**



**1:1 eller meget  
små hold**

# Idrætsdeltagelse

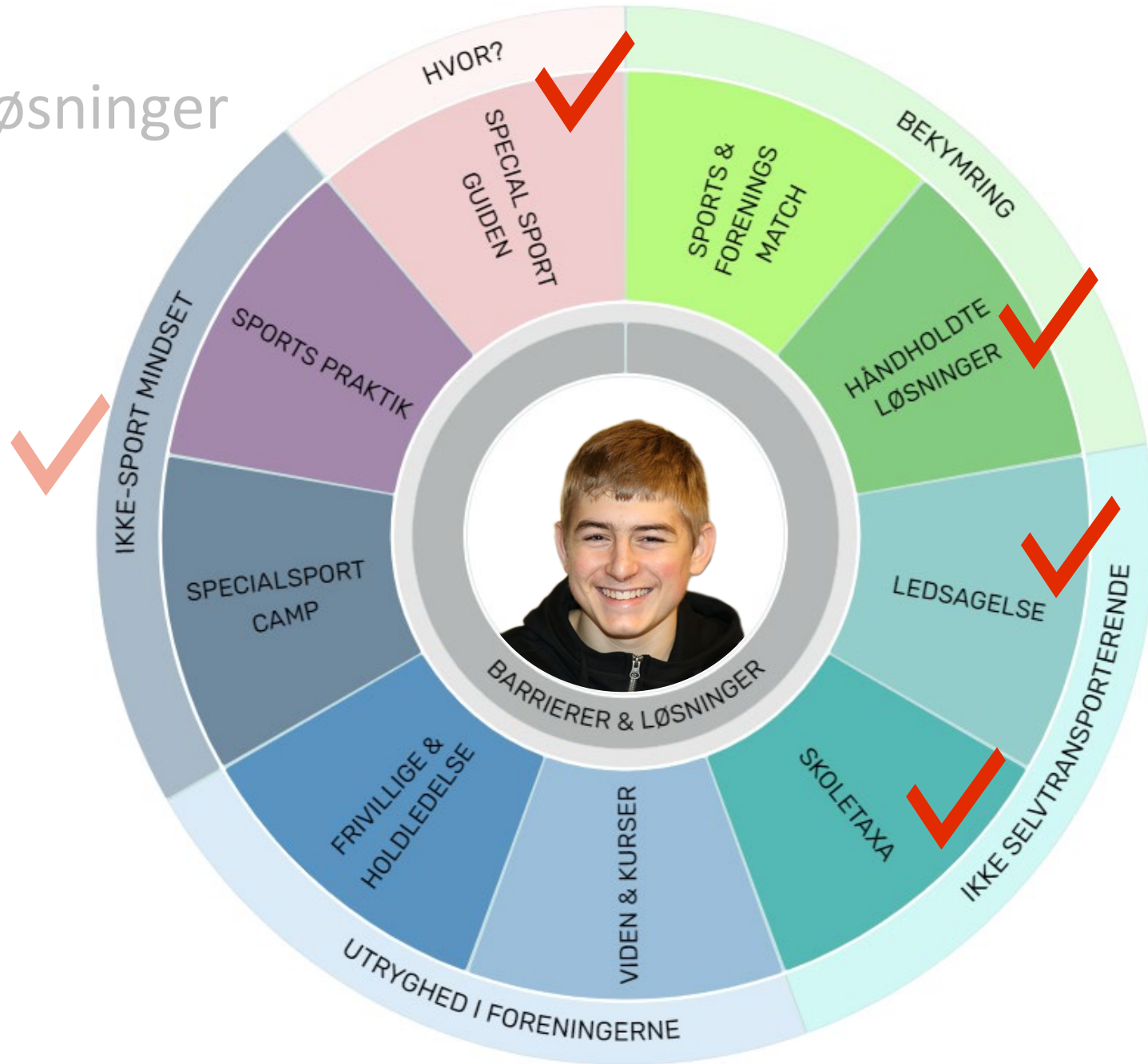


\* Idrætsaktivitet blandt alle i alderen 7-15 år, jf. nyeste befolkningsundersøgelse (2020) fra Idrættens analyseinstitut.

\*\* Estimeret idrætsaktivitet blandt Danmarks ca. 10.000 specialskolebørn (I alt ca. 35.000 børn modtager specialundervisning).

# Familierne

## Barrierer & løsninger



# 50+ oprettede hold 2014-2023



## Foreningerne

”

Jeg så at Taarnby ikke havde et eneste tilbud i kataloget og tænkte at det ikke kunne være rigtigt.

Og med sådan en klub som vores, med masser af medlemmer og overskud..

*Paul Quackenbush  
Formand, Basket klubben  
Amager*





## FORENINGSUDVIKLING I SPECIALSPORT

Sammen skaber vi mere foreningsliv

A

før-overvejelser

## Hvordan starter vi op?

*Svar på de mest typiske foreningsovervejelser..***Målgruppen**

Lad den være bred og mangfoldig – på kryds og tværs af forskellige typer særlige behov. Gruppen bliver mere harmonisk og bedre balanceret, når alle ikke er udfordret på de samme områder. Senere kan I definere mere præcist, når I ser hvem der er med.

**Træner & frivillige**

Jo mindre erfaring med målgruppen, jo flere redskaber og værktøj, tager vi i brug – men der er ingen krav til at man som træner skal have helt særlige egenskaber eller kendskab. Men det er godt at være mange om holdet, for så er det meget nemmere at starte en sports-fest, som deltagerene kan blive en del af.

**Banetid og faciliteter**

Ja – lige dér hvor alle andre også gerne vil.. mandag-fredag 16-18, eller lørdag klokken 10.. eller også bare dét der kan lade sig gøre 😊  
Gerne i nærheden af klubben..

**Praktisk planlægning**

B

viden-om

## Bliv klædt godt på

*Med viden eller kurser*

Specialsport KURSER

VIDEN om specialsport



C

eksekvering

## Nu gør vi det!

*Gør det selv eller lad os hjælpe.**Se også hjælpeværktøjerne nedenfor.***Specialsport kufferten**

I har brug for en række forskellige værktøjer til jeres nye hold og medlemmer:

- En holdleder til at tale med forældre
- En Facebook gruppe til at dele billeder og film fra træningen
- Time Timer
- Træningsplancher
- Markeringsmætter
- Postkort / flyer med praktisk information
- Velkomstgaver
- Synlighed i [Specialsport Guiden](#)



DELL

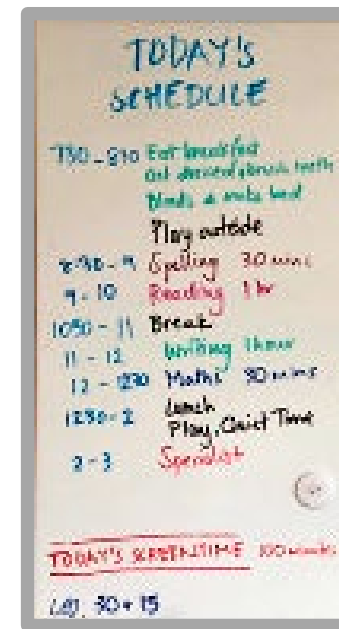
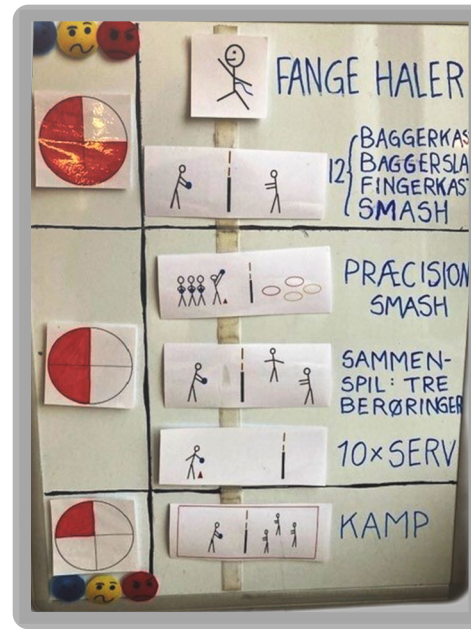
# Støtte og udvikling af flere tilbud

[www.specialsport.dk/foreningsliv](http://www.specialsport.dk/foreningsliv)





# Værktøj



## Sportsvenner



Land >

Sværhedsgrad

Kørestol >

Type inklusion >

Type aktivitet >

Holdstørrelse >

Særlige rammer >

Max sansepåvirkning

Mit motoriske niveau

Max afstand til transport

Max pris (DKK) pr. år

Type Handicap >

Holdets målgruppe >

Ryd filter X

**Vælg og filtrer som det passer dig**

Vælg landsdel Vælg kategori Vælg ugedage Vælg aldersgruppe

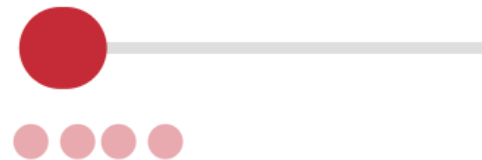
Filtered by (71) For Skolebørn X For Uge X

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Organisering

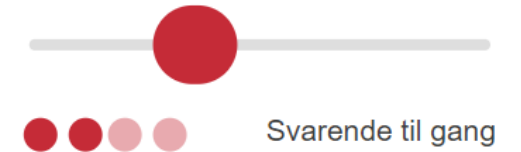
- Enkelt inklusion
- Specialhold

## Holdstørrelse



- Få udgange og nemt overblik
- Forælder deltager i aktiviteten

## Motorisk niveau



## Selvstændighed



## Sansetryk





” *Man kommer for sporten, men bliver for fællesskabet*



# Simons bud på en god træner...

- Er stærk
- Driller meget
- Giver highfives
- Bliver ikke sur
- Er god til sin sport
- Gi'r lagkage, pizza og sodavand
- Uddeler medaljer



# Lidt tal og data fra Furesø





# 357

Elever fra Furesø Kommune modtog specialundervisning i 2021

## Udvikling i specialelever

| By     | Skole                       | Type  |
|--------|-----------------------------|---|
| Furesø | <b>Søndersøskolen</b>       | Specialklasser<br><i>Autismespektrum</i>            |
| Furesø | <b>Syvstjerneskoln</b>      | Gruppeordning<br><i>Opmærksomheds-forstyrrelser</i> |
| Furesø | <b>Stavsholtskole</b>       | Gruppeordning<br><i>Kognitiv udviklingshæmning</i>  |
| Furesø | <b>Lille Værsløse Skole</b> | Gruppeordning<br><i>Kognitive forstyrrelser</i>     |
| Furesø | <b>Hareskov skole</b>       | Gruppeordning<br><i>Sprog og læsning</i>            |
| Furesø | <b>Lyngholmskoln</b>        | Gruppeordning<br><i>Socio-emotionel</i>             |
| Furesø | <b>Egeskolens små hold</b>  | Gruppeordning                                       |



# 357 Elever fra Furesø Kommune modtog specialundervisning i 2021

## Udvikling i specialelever

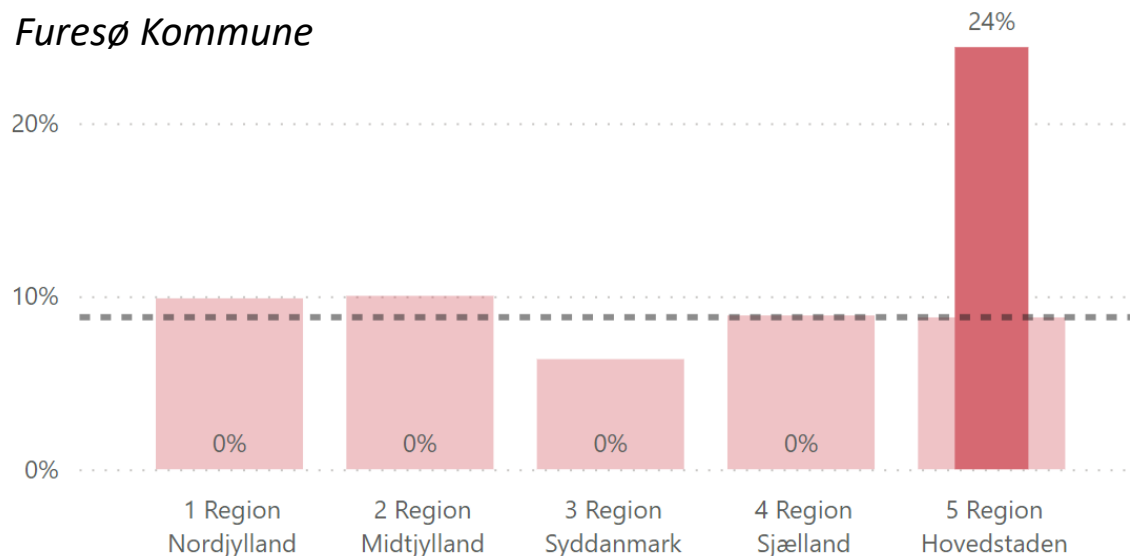


### Elever i specialundervisning

| Kommune      | 2019       | 2021       | Udvikling | Udvikling i % |
|--------------|------------|------------|-----------|---------------|
| Furesø       | 287        | 357        | 70        | 24%           |
| <b>Total</b> | <b>287</b> | <b>357</b> | <b>70</b> | <b>24%</b>    |

### Udvikling i antal elever i specialundervisning

#### Furesø Kommune



## Hold

### FURESØ

#### Svømning

- Værløse Svømmeklub
- Farum Familiesvøm

#### Ski

- Skiklubben Hareskov

### ALLERØD

- **Fodbold** Lyng-Uggeløse Fodbold
- **Håndbold** Allerød Håndboldklub
- **Ridning** Stutsborg Rideskole
- **Svømning** Sigma Svøm

### BALLERUP

- **Blandet sport** IF Aktivisterne
- **Boccia** BHIC
- **Esport** Ballerup Esport
- **Fodbold** BSF Ballerup Skovlunde
- **Gymnastik** BHIC
- **Kørestolsrugby** Ballerup
- **Ridning** Ballerup Rideklub
- **Svømning** Triton
- **Tandemcykling** BHIC

### EGEDAL

- **Bueskydning** Frederikssund
- **Håndbold** Høj

### GLADSAXE

- **Fodbold** Bagsværd Boldklub
- **Gymnastik** GIF-Gladsaxe
- **Håndbold** AB Gladsaxe

### HERLEV

- **Fodbold** Puppen
- **Gymnastik** Puppen
- **Gymnastik** GHG Herlev
- **Svømning** Puppen

### LYNGBY-TAARBÆK

- **Blandet sport** IF Limone
- **Håndbold** Lyngby Håndboldklub
- **Gymnastik** LHIF
- **Håndcykling** LHIF
- **Ski** LHIF
- **Svømning** LHIF

### RUDERSDAL (Ingen)



# POINTER

1. Der skal flere foreningstilbud til, for at alle kan være med
2. Aktiviteterne skal være en blanding af
  - Ekstra rummelighed og ressourcer på almene hold
  - Specialhold
  - En-til-en indsatser.
3. Det er nemt at gå til – find en træner og en halvtid, så hjælper vi med resten.



**Ikke kun sund fornuft.. også god økonomi**



**Glad og tilfreds**  
*Mindre psykiatri*



**Gode venner**  
*Større netværk*



**Mere selvstændig**  
*Mindre hjælp til bo og leve*



**Tættere på alm. job**  
*Mindre indgribende tilbud*



**Lever længere**  
*Færre livsstilssygdomme*



SAMARBEJDSPARTNERE

# EGMONT Fonden



Tak for opmærksomheden



**Specialsport.dk**

Tlf. 61 70 30 60

nej@specialsport.dk

www.specialsport.dk



# Dokumentation for hvorfor sport- og foreningsliv er godt for mennesker med særlige behov



## har et bedre selvværd og er mere glad og tilfreds med livet

- Huang, C. & Brittain, I. (2006). Negotiating identities through disability sport. *Sociology of Sport Journal*, 23, 352-375
- Brannan, S. et al. (1997). The National Camp Evaluation Project: A National Study on the Effects of Specialized Camps. *Camping Magazine*, vol 70(1) p. 28-31
- Shikako-Thomas, K., Dahan-Oliel, N., Shevell, M., Law, M., Birnbaum, R., Rosenbaum, P., Poulin, C. and Majnemer, A. (2012). Play and Be Happy? Leisure Participation and Quality of Life in School-Aged Children with Cerebral Palsy. *International Journal of Pediatrics*.



## bor mere selvstændigt, selv bliver frivillig i en forening og får et arbejde indenfor erhvervslivet

- *Frivillighed*: Kissow, A.M. & Singhammer, J. (2012). Participation in physical activity and everyday life of people with disabilities. *European Journal of Adapted Physical Activity*. 5(2), 65-81
- *Arbejdsmarkedet*: Kissow, A.M. & Singhammer, J. (2012). Participation in physical activity and everyday life of people with disabilities. *European Journal of Adapted Physical Activity*. 5(2), 65-81



## oplever at have gode venner og være en del af flere forskellige fællesskaber

- Powrie, B., Kolehmainen, N., Turpin, M., Ziviani, J. & Copley, J. (2015). The meaning of leisure for children and young people with physical disabilities: a systematic evidence synthesis. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 57: 993–1010.



## lever længere pga. færre livsstilssygdomme / får øget velvære og et bedre mentalt og fysisk helbred

Generelt vil det at være fysisk aktiv være med til at stimulere til færre livsstilssygdomme for alle mennesker. Dog er det særligt aktuelt for denne målgruppe, da mange mennesker med både psykiske og fysiske handicap særligt er i risiko. Om det er selvorganiseret eller foreningsbaseret det gør dog ingen forskel for de positive metaboliske-, kardiovaskulære- og respiratoriske processer. Dog kan der være noget der tyder på, at mennesker der er involveret i foreningsidrætten har større tendens til at fastholde de gode idrætsvaner, da det for mange er mere motiverende.

Reference på imødekomme af livsstilssygdomme:

- Det findes mange, men det kunne være denne overordnede rapport fra Sundhedsstyrelsen: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/~media/6B3A4AE698BC42139572C76C5854BA76.ashx>





# Forskning generelt omkring børn og unge med særlige behov og handicap



## Deltager i mindre grad i idræts- og foreningsfællesskaber

**2021:** Kissow, Anne-Merete og Klasson, Lena, (2021). Deltakelse for barn og unge med funktionsnedsettelse, med særsilt vekt på delakelse I fysisk aktivitet: En systematisert kunnskapsoversikt. Forskningslitteratur fra 1995-2019. *Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funktionsnedsettelse*. 1:2021.

# Viden om brobygning og barrierer for sport



## Brobygende innsatser der virker i praksis

**2022:** Mie Maar Andersen (2022). Deltagelse I fritidsaktiviteter for mennesker med handicap. *Videnscenter om handicap*

**Fritidsnotat 2022 (videnomhandicap.dk)**

