

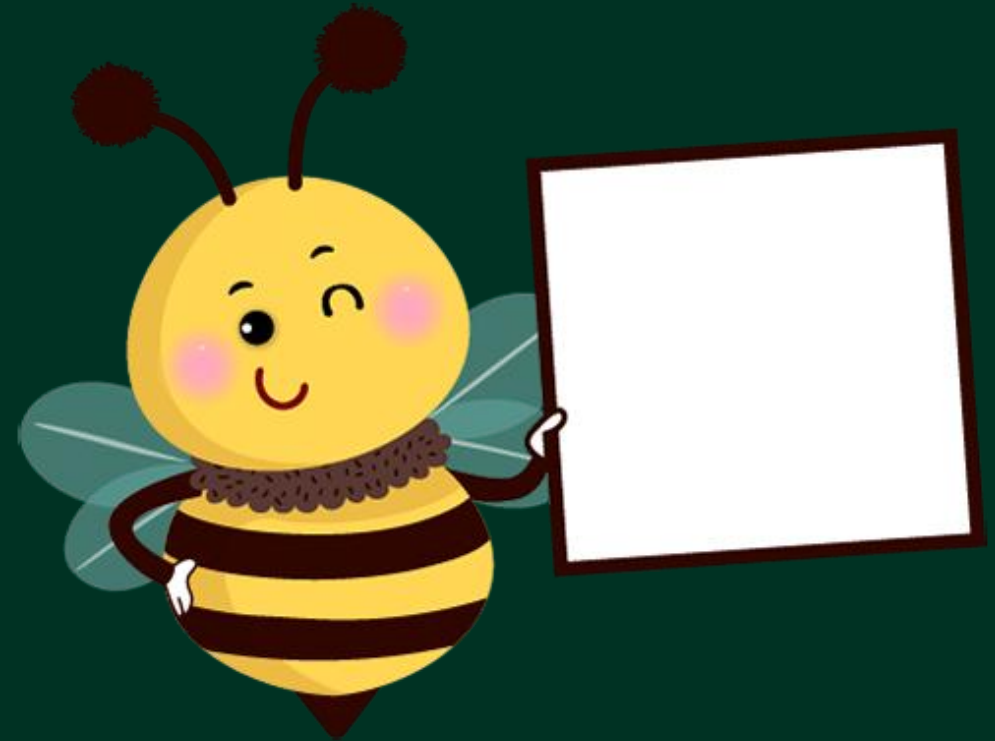


Inklusionskompetencer i fritids og foreningsfælleskaber



Program

- kl. 17.00 - 17.15: Velkommen og - præsentationsrunde
- kl. 17.15 - 18.00: Introduktion til Neurodivergens profilen
- kl. 18.00 - 18.15: Vi spiser en sandwich
- kl. 18.15 - 18.50: Refleksion og værktøjer
- kl. 18.50 - 19.00: Fælles afrundning og evaluering - hvad tager I hver især med hjem.



Velkommen til Frivilligcenteret og TUFF-samarbejdet.

- Kort præsentation af TUFF-Samarbejdet
- Workshop er opfølgning på Seminar om neurodivergente unge 20. maj

Mikkel Ustrup

- Afdelingsleder STU Nordsjælland
- Læreruddannet
- Undervist i STU, 10. klasse og grundskole
- Diplom i specialpædagogik fra KP
- Frivillig instruktør i Dalby IF 1901



Formål

- At sammen reflektere over hvordan vi skaber inkluderende miljøer.
- Målet er at reducere barrierer, styrke mangfoldighed og sikre, at alle får mulighed for at opleve glæden ved fritids og foreningslivet.



Projekter om inklusion af neurodivergente og personer med usynlige handicap i foreninger og fritidsfællesskaber

TUFF-projektet (Trivsel, Unge, Fællesskaber og Foreningsliv)

TUFF er et 4-årigt partnerskabsprojekt i Hillerød, støttet af Socialstyrelsen. Formålet er at styrke trivsel og livskvalitet hos sårbare unge (16-35 år) gennem deltagelse i lokale foreninger og fællesskaber. Projektet arbejder med brobygning, værtskab og følgeskab. [frivilligc...illerod.dk]

Videncenter om Handicap – Sammen om fritid

Videncenter om Handicap har dokumenteret, at mennesker med handicap – især med usynlige handicap som ADHD, autisme – deltager langt mindre i fritidsfællesskaber end andre. En stor barriere er manglende viden og kompetencer hos frivillige. Undersøgelser viser, at 88 % af aktivitetsansvarlige ved eller tror, de har deltagere med usynlige handicap, men kun 23 % føler sig rustet til inklusion. [videnomhandicap.dk], [dgi.dk]

Status og udvikling

Der findes endnu ikke landsdækkende data om inklusion i fritidsfællesskaber, men flere projekter er i gang.

Klædt på til inklusion

Kun 23% af de aktivitetsansvarlige føler sig fuldstændig rustet til inklusion.

23%



86%

48%

Mulig



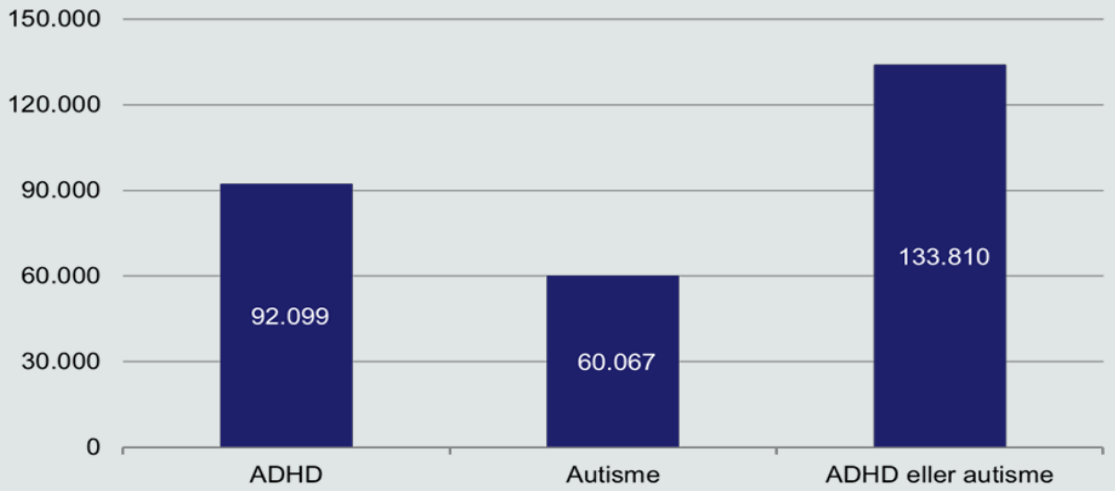
Begrebsafklaring

- **Neurodivergent:**
Neurodivergens er et begreb, der henviser til mangfoldigheden af menneskelige hjerner og nervesystemer. Det anerkender, at mennesker har forskellige måder at tænke, lære og opfatte verden på.
- **Neurotypisk:**
- **Usynligt handicap:**
- Autist eller mennesker med autisme?
- Hvilke begreber bruger vi?
- Hvilke begreber vil I bruge?



Borgere med diagnoser registreret siden 1995

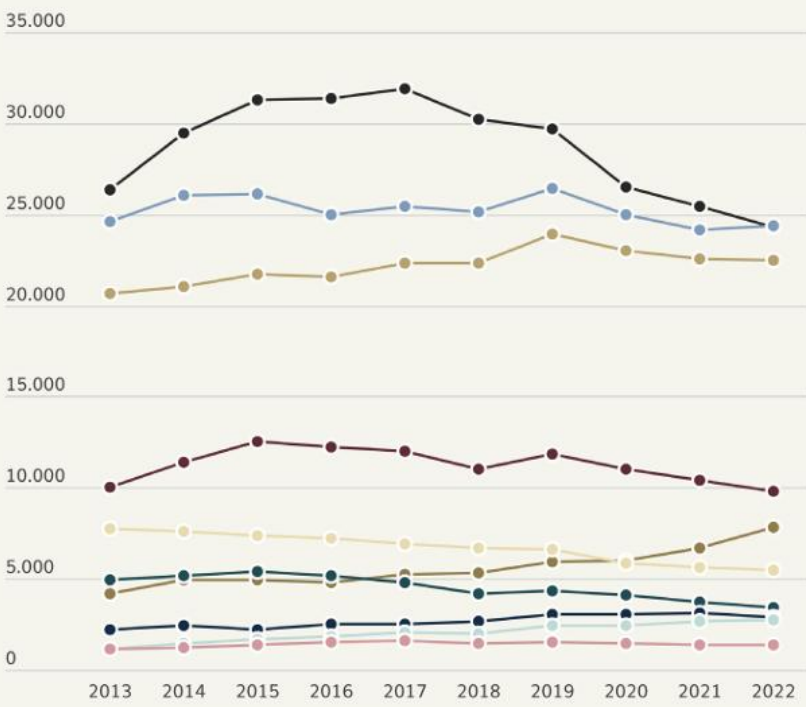
Antal borgere pr. 1/1 2022



5

Note: Borgere pr. 1/1 2022, som har fået registreret diagnoserne i løbet af deres liv.
 Kilde: Egne beregninger baseret på registerdata fra Danmarks Statistik og Sundhedsdatastyrelsen

- Nervøse- og stressrelaterede tilstande (DF40-DF48)
- Affektive sindslidelser (DF30-DF39)
- Skizofreni, skizotypisk sindslidelse, psykoser mv. (DF20-DF29)
- Forstyrrelser af personlighedsstruktur (DF60-DF69)
- Adfærds- og følelsesmæssig forstyrrelse opstået i barndommen (DF90-DF98)
- Psykiske lidelser forårsaget af brug af psykoaktive stoffer (DF10-DF19)
- Organiske og psykiske lidelser mv (DF00-DF09)
- Adfærdsændringer forbundet med fysiologiske faktorer (DF50-DF59)
- Psykiske udviklingsforstyrrelser (DF80-DF89)
- Mental retardering (F70-F79)



1 ud af 5 personer har et handicap

80% af disse mennesker har et usynligt handicap

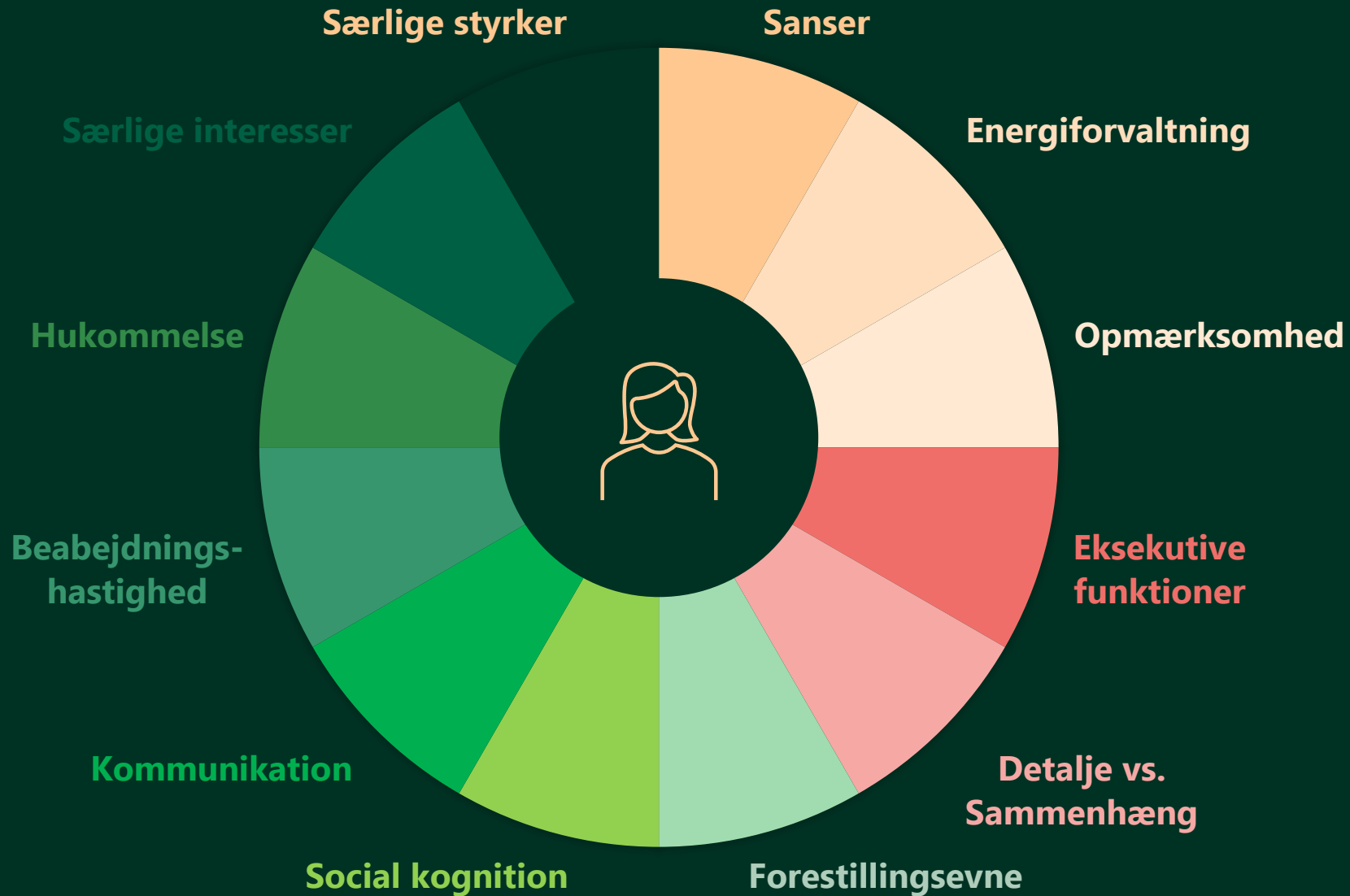


Introduktionsøvelse:

Tal med hinanden: Hvad ved du allerede om autisme og ADHD?



NEURODIVERGENS PROFILEN





Hvad er autisme?

*"Autisme er **biologisk, medfødt og arvelig**. Selve årsagen til autisme er ikke nem at indkapsle og det skyldes, at det er det komplekse samspil mellem flere hundrede gener forbundet med hjernens udvikling, som er årsagen til autisme"*

"Har du mødt ét menneske med autisme, har du mødt ét menneske med autisme"



HVAD ER AUTISME?

**Afvigelser i social
interaktion og
kommunikation**

**Restriktive og
repetitive
adfærdsmønstre
og sensoriske
reaktioner**

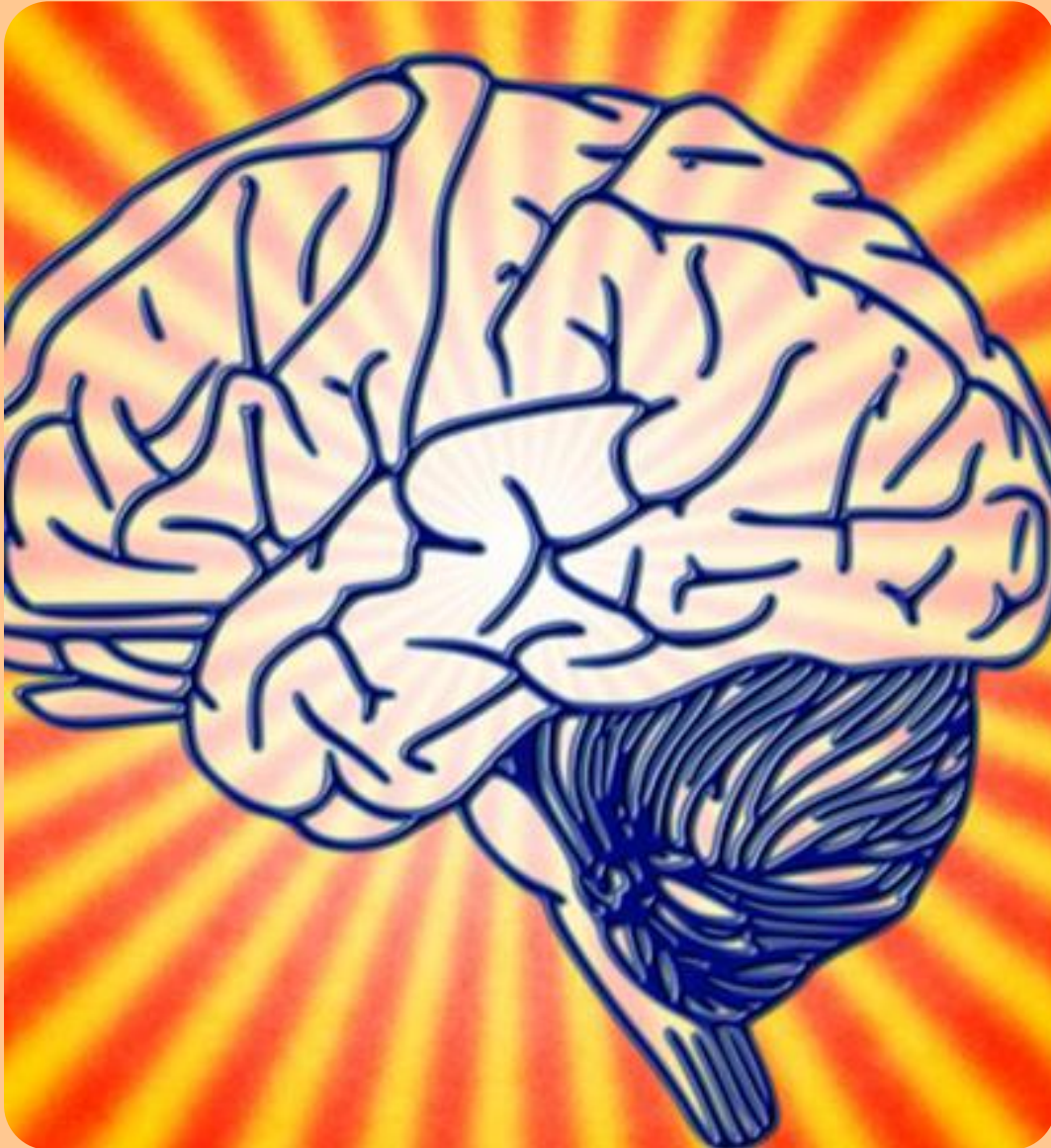
Autisme - Gennemgribende udviklingsforstyrrelse, som påvirker alle personens funktionsområder.

En anden måde at opleve, tænke og reagere på omverdenen, hvilket betyder, at folk med autisme ofte bruger mere energi og tid på at lære den viden og de færdigheder, som kommer naturligt for andre mennesker.

Detaljeorienteret

Stærk logisk og analytisk tilgang

Fokus og koncentration



Hvad er ADHD/ADD:

Attention **D**eficit **H**yperactivity **D**isorder

Attention **D**eficit **D**isorder

"En medfødt udviklingsforstyrrelse, der udvikler sig i samspil med miljøet"

Kilde: Madsin og Hansen, 2024

Hyperfokus på interesser

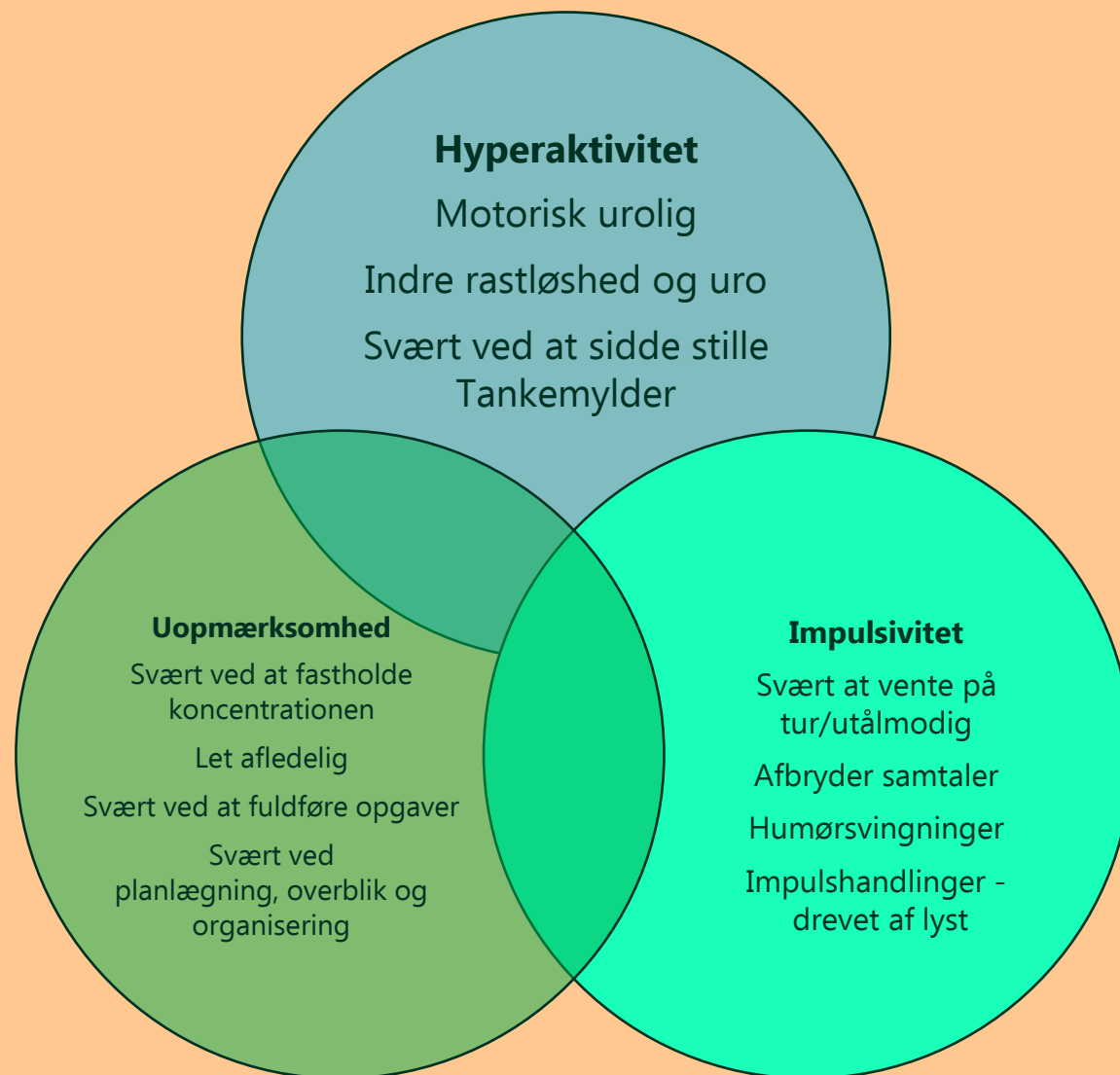
Spontanitet og fleksibilitet

Idérig og nytænkende

Ikke forkert - bare anderledes!



Hvad er ADHD/ADD:





Typiske udfordringer i fritids og foreningsliv:

Sociale barrierer: Svært ved at indgå i ustrukturerede fællesskaber.

Sensoriske udfordringer: hypo- og hypersensitive i sanselige miljøer.

Kommunikation: Forstå information og Kommunikere egne behov.

Behov for tydelighed: Klare rammer, forudsigelighed og fleksibilitet.

Risiko for isolation: Følelse af ikke at passe ind.



Uro eller rastløshed



Koncentrationsbesvær

HVAD VI SER

Bliver let distraheret

Impulsive beslutninger

Problemer med relationer

HVAD VI IKKE SER

Udfordringer med at bevare fokus

Svingende humør

Vanskeligheder med tidsstyring

Udfordringer med de eksekutive funktioner

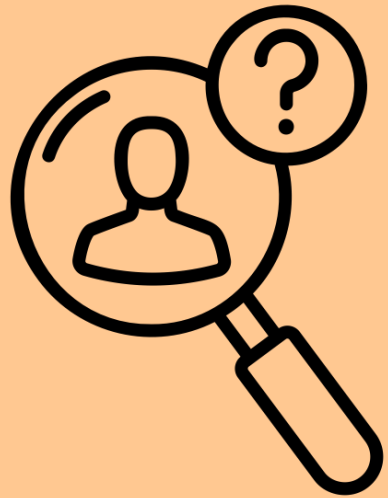
Hukommelsesvanskeligheder

Søvnvanskeligheder

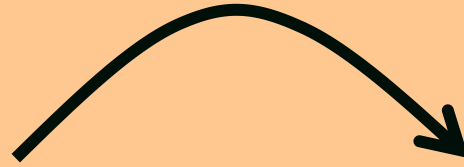
Problemer med at bearbejde information



Ændring i perspektiv



FRA
mangel-
modellen
(det medicinske perspektiv)



TIL
muligheds-
modellen
(det sociale perspektiv)



At ændre narrativer

"Kan ikke have øjenkontakt"

"Lytter bedre, når de ser væk"

"Kan ikke spise med andre"

"Foretrækker at spise alene"

"Dårlig til at kommunikere"

"Foretrækker direkte kommunikation"



Øvelse: Jeres perspektivskifte

- Tænk på et eksempel, hvor du har vurderet en deltager negativt ud fra deres opførsel eller handlinger.
- Kunne der have været et andet perspektiv på situationen? Hvad kunne det være?
- Skift perspektivet



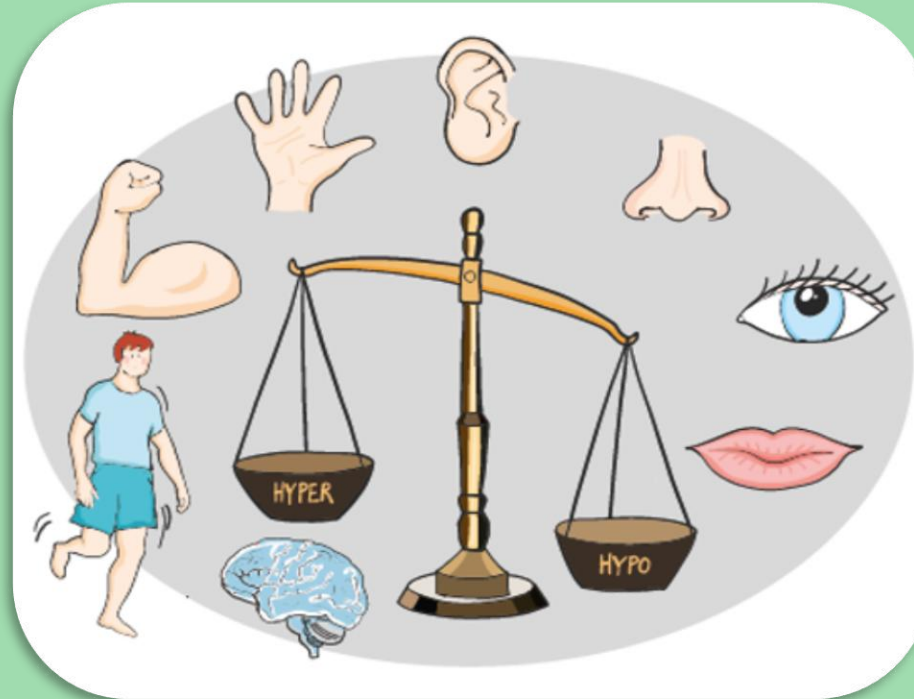
”Jeg kender godt de sociale spilleregler, men nogle gange vælger jeg at bryde dem – f.eks. sætter jeg min taske på sædet ved siden af mig i bussen, fordi jeg ikke kan holde ud, hvis der er nogen, som sætter sig ved siden af mig”.

Mand med autisme 24 år

Sanserne

Hypersensitiv(overreagerende)

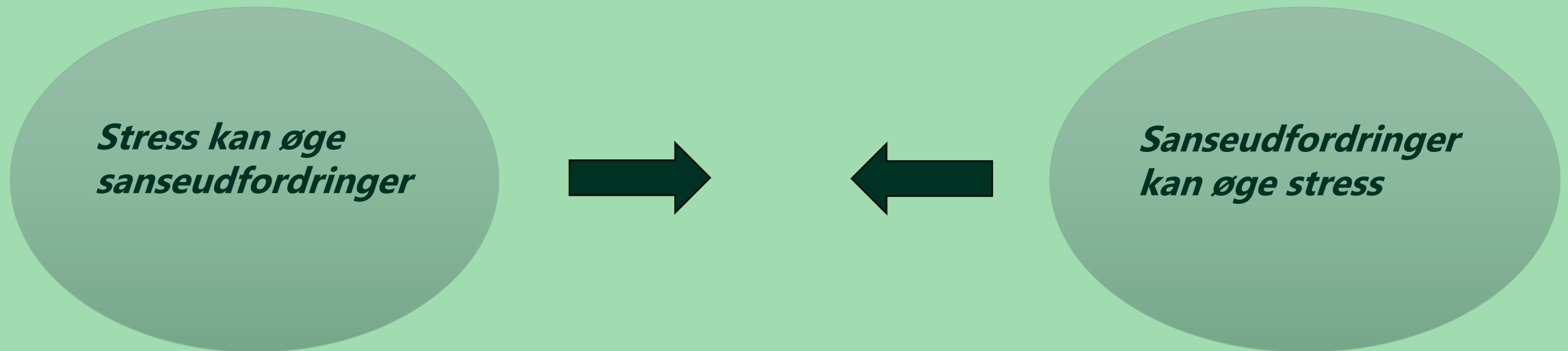
- Sanser, som er særligt stærke
- Kan forstyrre eller genere
- Behov for at kunne skærme



Hyposensitiv(underreagerende)

- Sanser, hvor følsomheden er lav
- Kan give hyperreaktioner
- Brug for stimulering

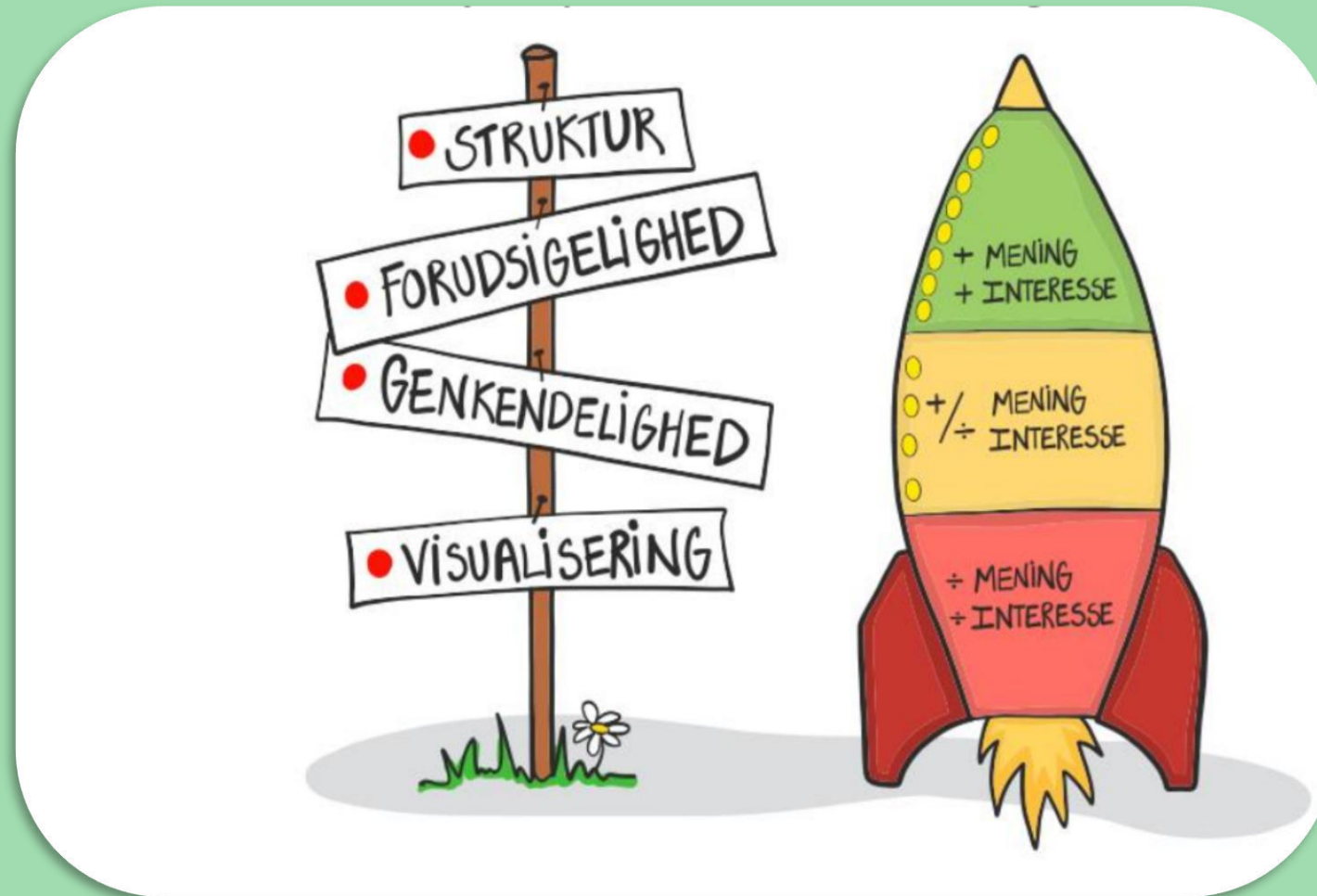
Vekselvirkning mellem stress og sanserne



En tur i storcenteret med et sensitivt sansesystem



Overordnede hjælpsomme strategier





Metoder

Metoder til struktur:

- De 10 H'er
- Visuelle skemaer Dags-/uge-/måned
- Time Timer/æggeure
- Påmindelser på telefonen
- Dagsordner

Metoder til genkendelighed:

- Samme pladser til ting
- Samme pladser ved øvelser
- Samme rækkefølge i program
- Visuelle markeringer i miljøet
- Konkreter, billeder, piktogrammer

Metoder til forudsigelighed:

- De 10 H'er
- Dagsordner
- Forberedelse på ændringer
- Forberedelse på nye ting og begivenheder
- Plan A og Plan B
- Ensartethed og genkendelighed i tilgang og aktiviteter

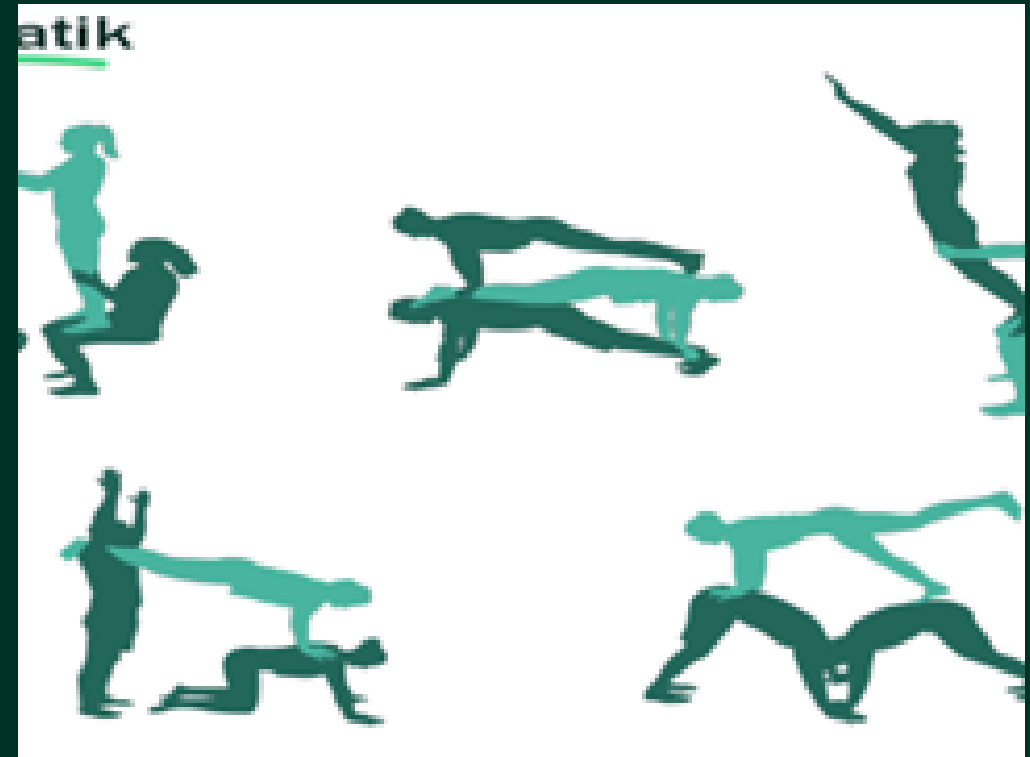
Metoder til visualisering:

- De 10 H'er
- Tag fotos med telefonen
- Skemaer
- Tavler
- Dagsordner
- Små kort med sætninger/instrukser
- Visuelle markeringer i miljøet



Dagsorden

1. Opvarmning
2. Stationstræning – se billeder
3. Spring på trampolin – Træner fortæller
4. Leg og afslutning
5. 3 min. ved hver station.





De 10 H'er

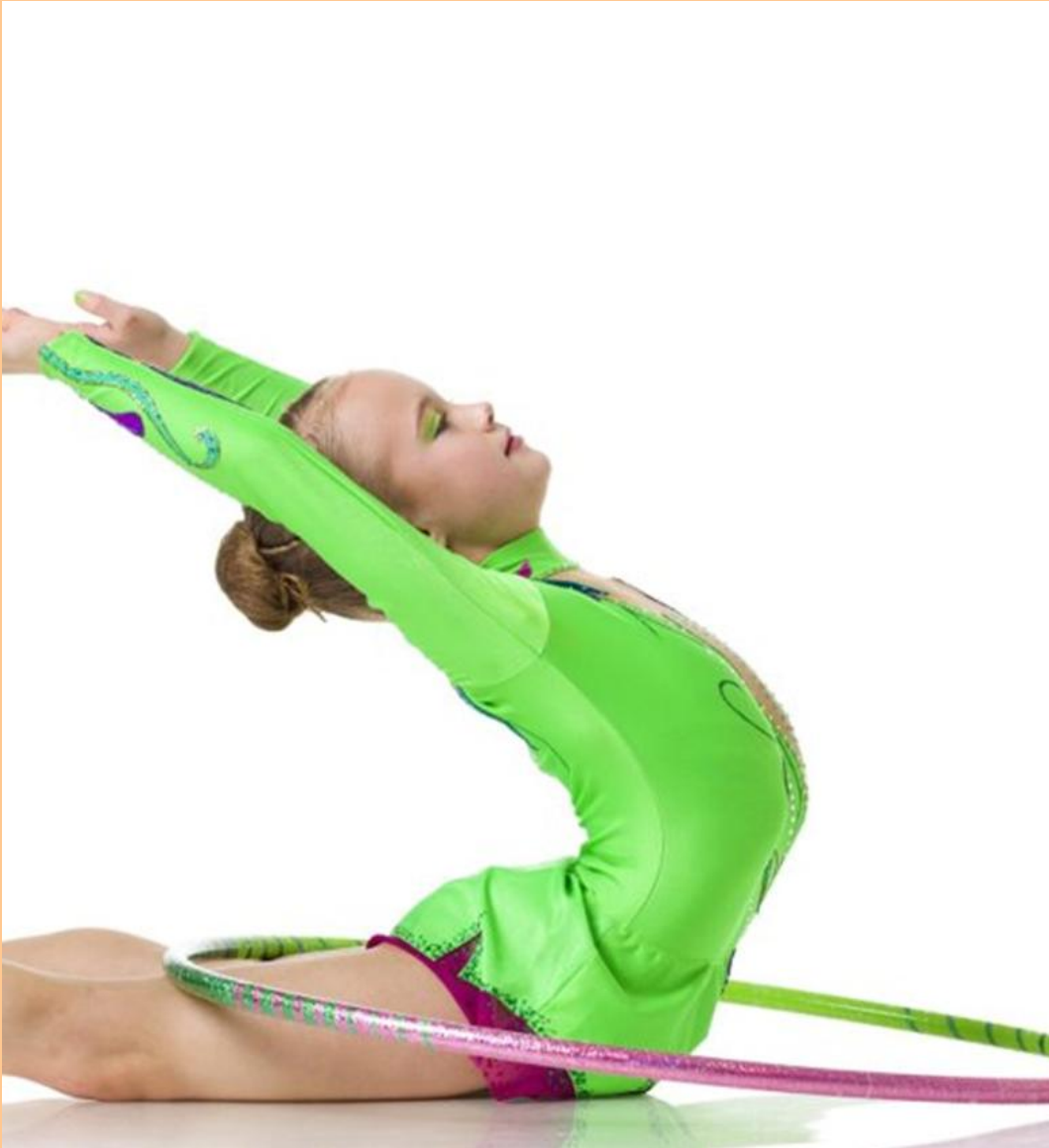
- De 10 H'er er et redskab, der hjælper med at skabe struktur og forudsigelighed og hermed bidrager til at reducere stress.
- Det kan bruges i stort set alle sammenhænge f.eks. i forbindelse med aktiviteter, ture eller arrangementer.



De 10 H'er

Hvad skal jeg lave? (Indhold)	
Hvorfor skal jeg lave det? (Mening)	
Hvordan skal jeg lave det? (Metode)	
Hvor skal jeg lave det? (Placering)	
Hvornår skal jeg lave det? (Tidspunkt)	
Hvor længe skal jeg lave det? (Tidshorizont)	
Hvem skal jeg lave det med? (Personer)	
Hvem kan jeg få hjælp af, hvis jeg får brug for hjælp? (Personer)	
Hvordan ved jeg, at det er godt nok/at jeg er færdig? (Indhold)	
Hvad skal jeg lave bagefter? (Indhold)	





Gymnastiktræning i Dalby IF 1901

Hvad skal jeg lave?

Du skal til gymnastiktræning i dag med fokus på grundøvelser, styrke og fællesskab.

Hvorfor skal jeg lave det?

Vi skal have bygget en stærk core op til at kunne udvikle springteknik.

Hvordan skal jeg lave det?

Vi laver opvarmning og stationsøvelser på måtte sammen to og to. Træneren laver hold par..

Hvor skal jeg lave det?

Hal 1.

Hvornår skal jeg lave det?

17.00 – 18.30

17.00 Opvarmning

17.15 Stationstræning

18.00 Færdige spring (trampolin).

18.30 Tak for i dag

Hvor meget skal jeg lave?

Du skal deltage i alle øvelser, men der er mulighed for pauser.

Hvem kan jeg få hjælp af?

Trænerne og evt. en hjælper, hvis du har brug for støtte.

Hvad skal jeg lave bagefter?

Hyg dig med holdet eller tage hjem.



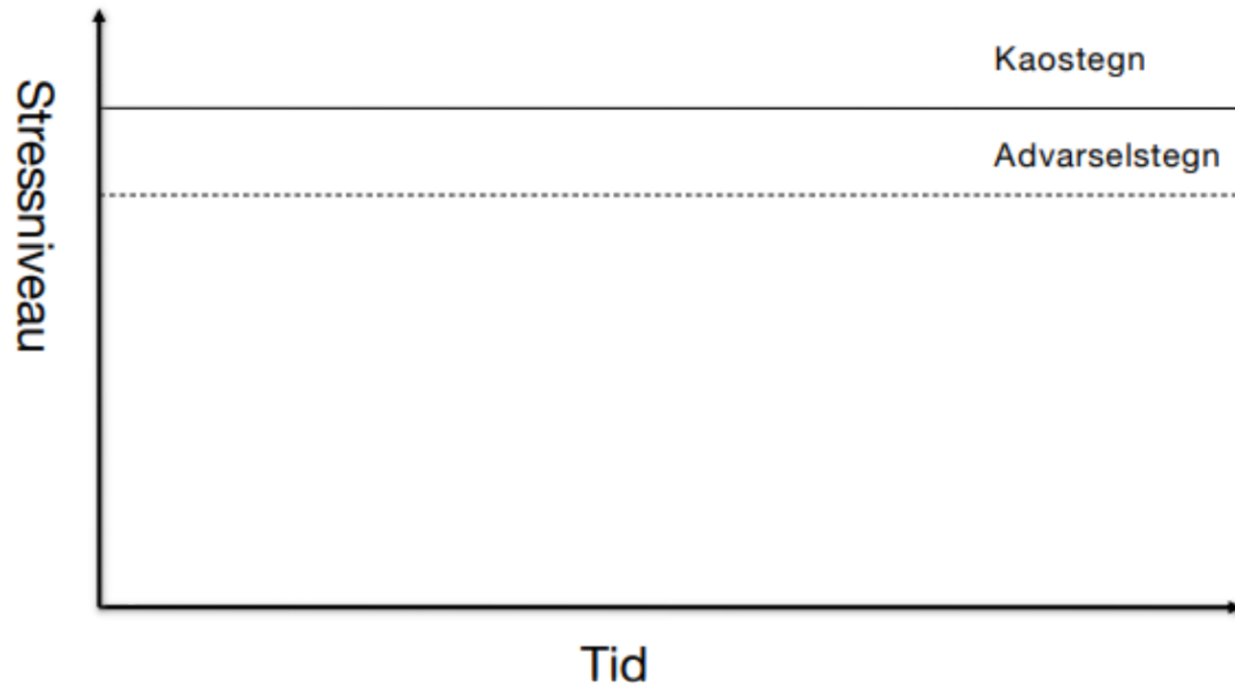
Andre eksempler

Tjek HGI Bordtennis beskrivelse af Social Bordtennis med brug af de 10 H'er på klubbens hjemmeside

Prøv selv at udfyld for en aktivitet, træning, hjemmeside eller andet i jeres forening.



Stress-sårbarhedsmodel



For at forstå stress er det vigtigt at vide, at der findes to stressfaktorer:

- *De grundlæggende*
- *De situationsbestemte*

Kilde: Bo Hejlskov & Trine Urhskov (2007)



Stressudløserlister

Stressudløserlister kan anvendes som refleksions over egen praksis.

De kan også anvendes til dialog på holdet eller med enkelte deltagere.

Spørgeskema: Stressudløser Sanser

Du udfylder skemaet ved at give hver stressudløser point fra 0 til 10

0 = Ingen stress |

5 = Medium stress

10 = Meget svær stress. Nærmer sig sammenbrud

Stressudløser	0 - 10	Kommentarer
Høje lyde		
Lugte		
Temperaturer		

Spørgeskema: Stressudløsere -

Du udfylder skemaet ved at give hver stressudløser point fra 0 til 10

0 = Ingen stress

5 = Medium stress

10 = Meget svær stress. Nærmer sig sammenbrud

Stressudløser	0 - 10	Kommentarer
Løs struktur		
Skiftende foreningsværter		
Manglende information		
Konflikter		
Høje forventninger		
Manglende anerkendelse		
Dårlig kommunikation		
Andre relevante stressløser? Skriv hvad:		

Øvelse

- udfyld din forenings stressudløserliste:

Stressfaktorer i forbindelse med _____

Du udfylder skemaet ved at give hver stressfaktor point fra 0 til 10:

0 = Ingen stress

5 = Medium stress

10 = Meget svær stress. Nærmer sig sammenbrud

Stressfaktor	Tal 0-10	Kommentarer evt.



”Det tager utroligt meget energi at være i selskab med mange mennesker. Når jeg bliver træt, kan jeg ikke skelne samtaler fra hinanden – det er lige som om, alle lyde bliver lige dominerende.”

(24-årig med autisme diagnose)

A large field of sunflowers with bright yellow petals and dark brown centers, stretching towards the horizon under a clear sky.

Her er plads
til alle!

Lad os vide, hvis der er noget du har behov
for.





Nysgerrig på mere fra Hans Knudsen Institutet?

- Følg os på LinkedIn, Instagram eller facebook
- Hold øje med www.hki.nemtilmeld.dk
- Kontakt os hvis du er interesseret i at høre mere om fx vores psykoedukationstilbud til mennesker med autisme og ADHD
- Malene Højrup Møller - 25434546 – mhm@hki.dk

Arbejds- og uddannelses-afdækning for borgere med autisme

Hans Knudsen Institutet

AutismeProfil-Job er et forløb, der kan sikre en målrettet indsats til borgere med autisme. Det er udviklet af specialister fra Autismedecenter Nord-bo i samarbejde med Årborg jobcenter og afprøvet over 130 gange. Der er gode resultater med forløbet og høj borgertilfredshed. Der er desuden indarbejdet et psykoedukativt element i redskabet, så borgeren i langt højere grad kan opnå viden og selvindsigt om egen diagnose.

Hans Knudsen Institutet tilbyder forløb for borgere med autisme, både dem som er nydiagnosticerede eller som har haft diagnosen størstedelen af deres liv.

Hvad kan AutismeProfil-Job?

For jobcenteret: forløbet øger muligheden for et godt match mellem virksomhed og borger, hvilket optimerer den målrettede indsats og sikrer et bedre forbrug af ressourcer.

For borgeren: borgeren føler sig bedre forstået, og der er flere vellykkede praktikker. Borgeren oplever, at virksomheden er bedre klædt på til samarbejdet, og samtidig har borgeren en større indsigt i egen situation. Derudover kan borgeren også anvende redskabet til at søge videre udredning og støtte.

For virksomheden: virksomheden oplever at praktikanten/medarbejderen er mere bevidst om egne styrker og udfordringer inden samarbejdet opstår. Jobcenteret kan lave flere gode match mellem virksomhed og borger med autisme, hvilket giver bæredygtige forløb og ansættelser.

Fakta om AutismeProfil-Job

- Et specialiseret forløb, der henvender sig til Jobcentre.
- Anvendes til arbejds- og uddannelsesafdækning for borgere med autisme.
- Består af semistrukturerede interview og samtaler - 9 sessioner à 90 minutter inden for 9 uger.
- Myndighed inddrages i afklarende og afsluttende møde.
- Der udarbejdes en grundig rapport med tydelige og omsættelige anbefalinger til jobcenteret.

Visitation

Indstilling til AutismeProfil-Job skal sendes via sikker mail til visitation@hki.dk.

Udredningspapirer fra psykiatrien, speciallæge eller lignende kan vedlægges. Øvrige relevante papirer kan være supplerende psykologiske/psykiatriske oplysninger, skolepapirer, beskrivelser fra botilbud mv.

Ved spørgsmål, kontakt da Charlotte Holmer Kaufmanas, Forretningschef uddannelse, mail: chk@hki.dk - mobil: 22269062