Bevægelseseksperimentarium på Egmont Højskolen

Anne-Merete Kissow, Konsulent og Seniorforsker, Ph.d.

Handicapidrættens Videnscenter, Danmark, og Nasjonal Kompetansetjeneste for Barn og Unge med Funksjonsnedsettelser, Norge

Egmont Højskolen, en dansk folkehøjskole med en ideologi

- Fokus på relationer mellem mennesker med forskellige liv og betingelser
- Særlig forpligtelse over for mennesker med funktionsnedsættelse
- Læringsmiljø der gør det muligt for eleverne at få viden, dele livserfaringer og opnå nye muligheder for at engagere sig i livet og samfundet
- Myndighed, værdighed og solidaritet er bærende værdier på skolen

Formål med projektet: Et aktivt træningsmiljø

- At mennesker med og uden funktionsnedsættelse kan træne sammen med individuelle træningsmål
- At oparbejde interpersonelle mellem elever med handicap og deres assistenter
- At gøre træning og vedligeholdelse af kroppen til et naturligt element i hverdagen

Borger /assistentgrupper

Forløb

- Praksisudvikling over 3 højskoleforløb á 6 måneder
- August 2013-december 2014

Praksisbaseret forskning

- Anvender forskningsbaserede principper, designs og databearbejdningsteknikker i praksis
- Svarer på spørgsmål, der udspringer af praksis på en måde, som informerer praksis

Hvad gjorde vi?

- Studerede undervisningen i dens naturlige sammenhæng
- Fortløbende erfaringsopsamling gennem metoder, der blev udviklet efterhånden som projektet skred frem
- Undervisningens indhold og metoder blev udviklet undervejs på baggrund af høstede erfaringer

  > Aktionsforskning<

Spørgsmål

- I hvilken grad forbedres den enkelte borgers funktionsevne i løbet af projektperioden?
- Hvad oplever den enkelte borger, at forløbet har betydet for deres sundhed?
- Hvilken betydning oplever eleverne, at forløbet har haft for fællesskabet mellem borger og assistenter?

Hvordan undersøgte vi spørgsmålene?

- Sammen med den enkelte borger vælges 1-3 funktioner ud, som er vigtige i personens hverdag. Testes før og efter træningsperioden og forandring registreres.
- Kvalitativt interview med hver borger ud fra en interview-guide i slutningen af træningsperioden
- Fokusgruppeinterview med borger /assistentgrupperne ud fra udvalgte fokusområder ved slutningen af træningsperioden.

Rammerne

- 3 forløb af ½ års varighed hver
- 20-25 skemalagte timer á 90 minutter
- I alt 29 borgere og 46 assistenter
- Frivillig tilmelding

Undervisningens indhold

Hvad?

Leg, spil, styrke, udholdenhed, vandaktiviteter, klatring, cykling, løb

Hvor?

Hallen, Træningsrum, Udendørs, Svømmehal, gymnastiksal

Teknologi som motivation og tilpasning

- Apps,
- Puls-ur
- Fit-light,
- Træningsapparatur med digitale programmer på usb
- Særligt træningsapparatur

Lærernes refleksioner

- Hvordan skaber vi fælles aktiviteter, der udfordrer både borger og assistenter optimalt?
- Hvordan kan borgerne blive bedre til at formidle sig til assistenterne om, hvad de gerne vil og hvilken hjælp de behøver?
- Hvordan skaber vi en struktur, så eleverne selv kan tage ansvar for at være aktive i fritiden?
- Hvor meget skal vi styre aktiviteterne?

Deltagernes refleksioner

- Svært at finde overskud til fysisk aktivitet uden for undervisningstiden
- Temaerne ’motivation’ og ’hvem skal tage initiativ’
- Udfordring at få styr på teknologien
- Svært at få flow og høj intensitet i de fælles aktiviteter. Kreativitet og tålmodighed
- Vigtigt med varierede aktiviteter

Erfaringer

- Borgernes funktionsevne: Tests
- Den enkelte borgers oplevelser: Interviews med borgere
- Grupperne oplevelse af betydning for fællesskabet: Gruppe-interview

Borgernes funktionsevne

- 21 af de 29 borgere testet før og efter
- 15 borgere viste klar forbedring
- 4 borgere fastholdt niveau
- 2 borgere viste lidt tilbagegang

Borgere med erhvervet hjerneskade

- Minimale fremskridt i starten
- Større fremskridt med intens støtte
- Men på bekostning af fælles træning

Borgerens oplevelse af forløbet

Bedre fysisk form
Bedre til at udføre daglige aktiviteter

- *Jeg er blevet hurtigere og bedre til at køre min kørestol'*

- *Jeg kan mærke, at mine muskler bliver større. Det er jo dejligt, når man kan se det, i hvert fald i overarmene*

Større energi Bedre humør

- *Jeg synes jeg har fået mere energi. Det er tit, hvis der er noget boldspil i gang, så springer jeg på det*
- *Jeg er blevet mere, sådan, livlig til at lave noget, i forhold til, da man bare lå hjemme*

Undgå svækkelse Opnå sundhed

- *Jeg vil ikke blive svagere end jeg er, så derfor føler jeg, det er vigtigt for mig at*
- *Jeg vil jo gerne have maven væk. Det er derfor, jeg gerne vil bevæge mig mere*

Motiverende at træne sammen med andre

- *Man træner jo sammen med andre, det synes jeg er bedre i forhold til at træne alene. For hvis jeg træner alene, så er det sgu lidt kedeligt*

Behov for, at nogen holder dem til ilden

- *Jeg har brug for, at nogen hiver i mig, for at blive mere aktiv. Jeg kunne godt blive bedre til at sige til assistenterne, at de skal hive i mig.*

For nogen er konkurrence motiverende

- *Jeg får trænet i motionsrummet, som jeg hele tiden har gjort, men konkurrencen motiverede mig lidt ekstra*

For nogen virker let betjent teknologi motiverende

- *Det var godt med den der app, der giver et mål for moves. Jeg har haft et mål på 4000 moves, så tænker jeg: Ok, det kan jeg godt nå. Og så hvis jeg når det, så er det jo helt vildt dejligt. Så har jeg nået det mål. Så kan jeg sætte et større mål, måske 7- eller 8000 moves. Det synes jeg bare er dejligt og super motiverende*

Borgere, der har deltaget i flere forløb oplever udvikling i egen indsats

- *Jeg er blevet mere klar over, hvad jeg kan li og hvad jeg ikke kan li ved træningen*
- *Jeg synes, Bevægelseseksperimentariet er blevet bedre end i sidste semester. Vi kunne nå mere end sidst, fordi vi vidste mere om, hvad der skulle ske. Det var især godt med den del, hvor vi selv skulle planlægge træningen en uge frem*

Betydning for fællesskabet

At finde fælles træningsformer

- *Vi har brugt meget tid på her i starten at finde ud af, hvor meget du kan. Men når det først er integreret, så kan jeg jo lige så godt lave noget samtidig med*

Kreative løsninger

- *Man skal tænke meget kreativt i forhold til øvelser, når borgeren ikke kan så meget. Jeg synes virkelig man skal tænke hele tiden: Nå, men hvordan gør vi lige det? Hele tiden være klar til at finde et alternativ. Det har været sådan lidt inspireret af hinanden. Lærerne har givet en idé, og så har vi selv tænkt: Nå, måske ku vi også gøre sådan her* .

I ♥
A.F.

Fælles træning gør det lettere for begge parter at være fysisk aktive

- *Jeg synes, det har været rigtig godt at hjælpe hinanden. For når jeg træner alene, er det rigtig svært at blive ved og holde fast. Når vi træner sammen, kan vi hjælpe hinanden, og på den måde bliver vi begge bedre. Sundere. Det er et win-win-forhold*

- *Jeg kan godt li at man skulle ind og træne med assistenten. Det er sådan mere hyggeligt. Også at man kommer ind og træner. I stedet for til fys, hvor du er alene*

Lærerstyret undervisning giver gode fælles oplevelser

- *Det fungerer også rigtig godt med at hjælpe hinanden i teamet, synes jeg, når vi laver cirkeltræning. For så skiftes man jo bare ved hver station. Der kan man godt være lidt træt, men stadig gi alt hvad du har, fordi de andre også hjælper til, og fordi man også kan bidrage med noget til holdet*

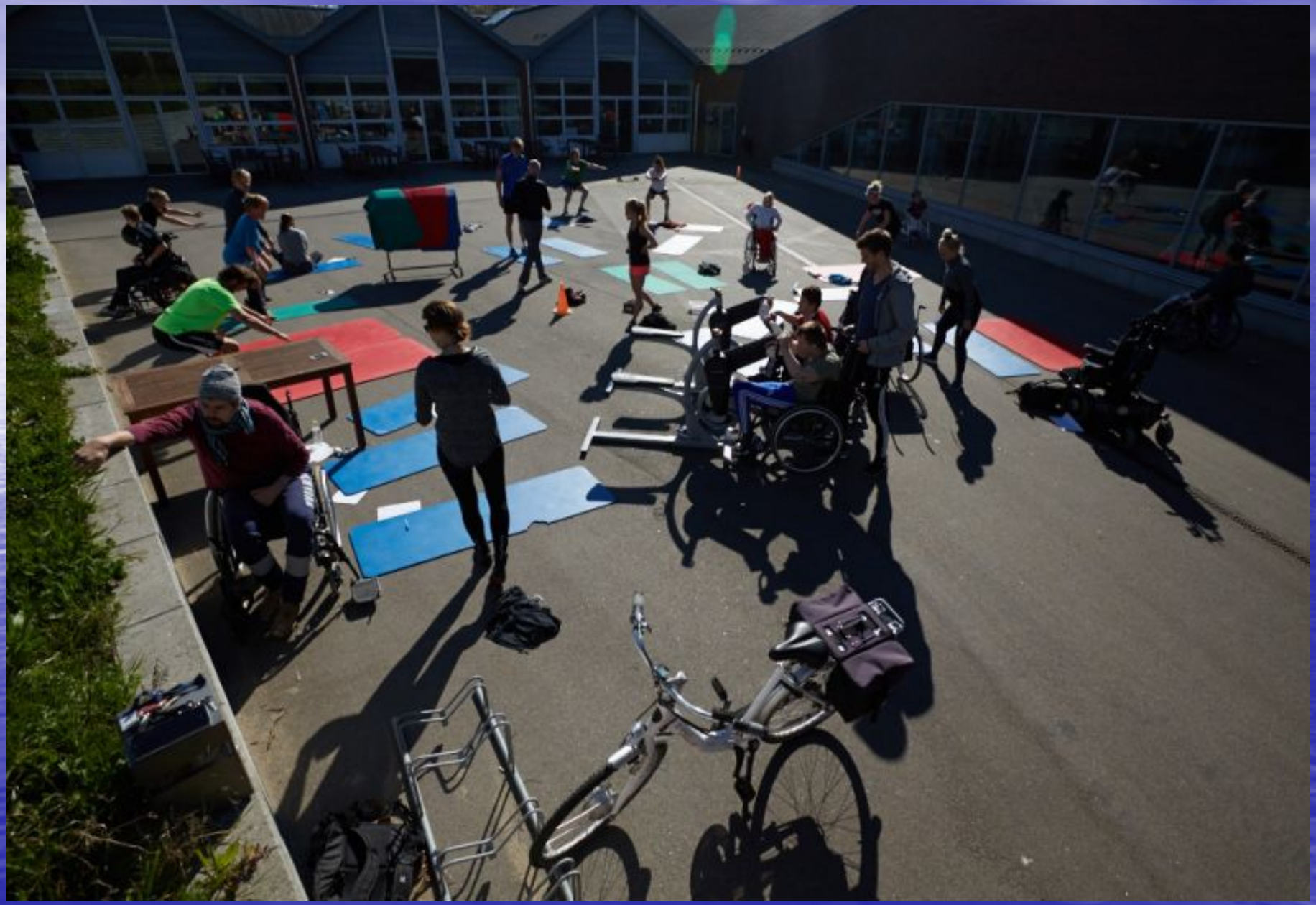
I
A.E.

Afsæt til at tænke fællesskabet ind i andre aktiviteter på højskolen

- *Vi havde jo bevægelseseksperimentariet først og så vandre-marathon. Allerede dér begyndte vi at tænke sådan: Hvordan kan vi indrette os, så alle kan være med? Det har været med til at gøre, at vi har tænkt: Jamen selvfølgelig skal vi følges alle tre på vandre-marathon. Og så har det omvendt været sådan, at vi har tænkt, at vi skal gøre det endnu bedre i bevægelseseksperimentariet*

Assistenterne får et klarere billede af borgerens muligheder

- *Jeg synes, jeg har lært at se J. og hvordan hendes koncentrationsniveau er. Hun synes nogle gange, det er hårdt efter fem minutter, men nogle gange kan hun klare flere. Så det handler om, hvordan hendes motivation er – hvad hun lige bilder sig selv ind, hun kan klare. Hvis hun er træt en dag, så kan det jo godt blive ekstra træls. Sådan noget synes jeg hurtigt, jeg fandt ud af. Så skal hun lige presses lidt*



Inspiration til hverdagen efter højskolen

- *Jeg synes generelt bevægelseseksperimentariet har overrasket mig med, hvor meget der egentlig kan lade sig gøre, selv om man har nogle funktionsnedsættelser på forskellige måder. At så kan næsten alt lade sig gøre alligevel. Det synes jeg er fedt – at man kan træne sammen, selv om man har nogle forskellige forudsætninger. Så virker det bare*

http://www.handivid.dk/bibliotek/egne-udgivelser/

BEVÆGELSES-EKSPERIMENTARIET

- Idrætsfællesskaber for mennesker med og uden handicap

Perspektiver på god praksis

Hvordan kan mennesker med og uden handicap indgå i fælles bevægelsesaktiviteter, så det bliver et naturligt element i hverdagen? Det spørgsmål satte Egmont Højskolen og Handicapidrættens Videnscenter sig for at udforske med projektet Bevægelseseksperimentariet.
I dette hæfte kan du finde erfaringer af projektet i form af råd og anvisninger til hvad man skal overveje, når man skal planlægge og udføre idrætsaktiviteter i fællesskab.

Tak til Helsefonden og TrygFonden for økonomisk støtte.

helsefonden Med støtte fra TrygFonden

Kommentarer og spørgsmål?