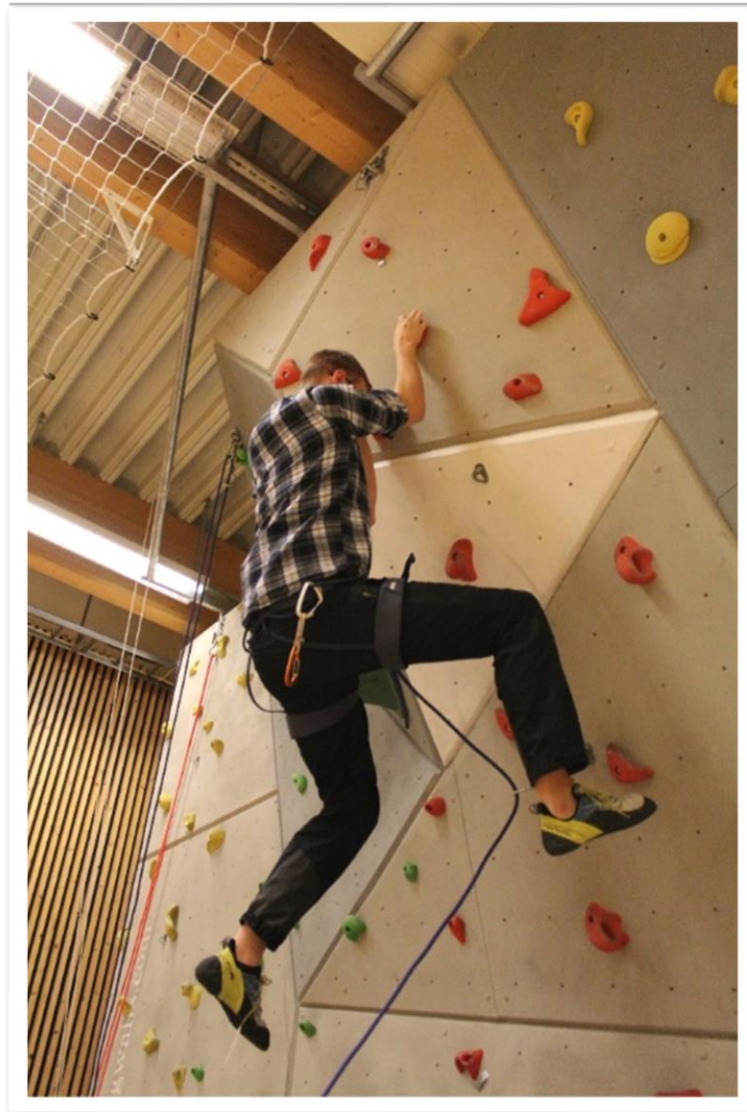


Deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet for barn og unge med synsnedsettelse

En erfaringsveileder



Bildebeskrivelse: Ungdom som klatrer i klatrevegg. Foto: Norges Blindeforbund



NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag idrettskrets

PARAIDRETTSSENTERET I TRØNDELAG

NTNU
Kunnskap for en bedre verden



Norges Blindeforbund
Synshemmedes organisasjon

Forfattere:

Svein Bergem,
prosjektleder, idrettspedagog og rådgiver, Trøndelag idrettskrets v/Paraidrettssenteret i
Trøndelag (PiT)

Oda Helen Græsli,
ergoterapeut og tidligere universitetslektor Norges teknisk- naturvitenskaplige
universitet (NTNU)

Janne Liaaen,
ergoterapeut og universitetslektor, Norges teknisk- naturvitenskaplige universitet
(NTNU)

Adrian Lindgren,
rådgiver idrett, Norges Blindeforbund

Omid Rasouli,
fysioterapeut og førsteamanuensis, Oslo Metropolitan University (OsloMet)

Trondheim, desember 2024

Innhold

Introduksjon	1
Hvordan er veilederen lagt opp?	2
Tema 1: Tilrettelegging	2
Erfaringer med tilrettelegging fra barn, unge og foreldre:	2
Råd om tilrettelegging:	4
Tema 2: Kompetanse	6
Barn, unge og deres foreldres erfaringer med kompetanse om tilrettelegging:	6
Råd om kompetanse:	7
Oppsummering.....	9
Aktuelle nettsider.....	10

Introduksjon

Denne erfaringsveilederen er et resultat av prosjektet *Deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet for svaksynte og blinde*. Dette er et samarbeid mellom PiT, NTNU, Norges blindforbund og OsloMet. Prosjektet er godkjent av Sikt ([Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør](#)) (ref.nr.969696). Stiftelsen Dam har gitt støtte til prosjektet (prosjektnummer SDAM_HEL448055).

Erfaringsveilederen skal gi deg som er trener, instruktør, lærer, assistent og andre (omtales i det videre som trener/lærer) tips og råd om hvordan støtte barn og unge med synsnedsettelse i å delta i fysisk aktivitet (her under idrett og kroppsøving). Veilederen er utarbeidet med bakgrunn i erfaringer fra barn og unge i aldersgruppen 6-19 år med synsnedsettelse, og foreldre som har deltatt i prosjektet *Deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet for svaksynte og blinde*. Du kan lese mer om det aktuelle prosjektet i rapporten «*Å få muligheten til å prøve*». *Barn og unge med synsnedsettelse sine erfaringer med deltakelse og tilhørighet i fysisk aktivitet*. Rapporten finner du ved å skanne QR-koden nederst på denne siden. QR-koden i venstre hjørne er for rapporten i Word-format, mens QR-koden i høyre hjørne er for PDF-format. Rapporten finnes også på nettsiden

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/trondelag/paraidrett/paraidrettssenteret-i-trondelag/om-paraidrettssenteret-i-trondelag/>

Veilederen er generell, da de barn og unge som har bidratt med informasjon drev med et bredt utvalg av fysiske aktiviteter, inkludert kroppsøving. Mange deltok også på flere fysiske aktiviteter/idretter, i tillegg til andre fritidsaktiviteter som kor, piano, speider etc. Du må derfor selv vurdere hvordan du skal benytte deg av innsikten og rådene du får ved å lese denne veilederen. Det viktigste med denne veilederen er ikke å komme med helt konkrete råd, men å gi deg støtte i hvordan du kan møte og tilrettelegge for de du er trener/lærer for. Alle barn og unge er forskjellige og har ulike behov ut fra type aktivitet og grad av synsnedsettelse.

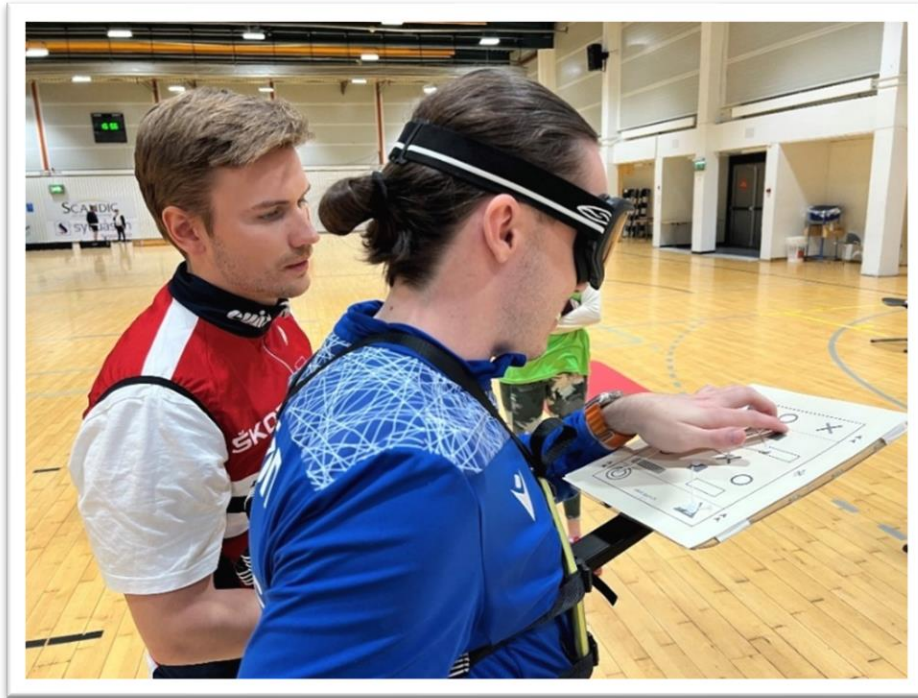
Vi håper veilederen kan motivere og inspirere deg til å se muligheter og finne løsninger, og gi deg støtte og trygghet i fysiske aktiviteter med barn og unge med synsnedsettelse.



Rapport i Word



Rapport i PDF



Bildebeskrivelse: Orientering med taktilt kart. Foto: Norges Blindforbund

Hvordan er veilederen lagt opp?

Veilederen er delt opp i temaene *Tilrettelegging* og *Kompetanse*. Temaene inneholder eksempler på hva som fungerer og ikke fungerer. Hvert tema blir etterfulgt av råd som du kan ha nytte av i møte med barn og unge med synsnedsettelse som deltar i fysiske aktiviteter.

Tema 1: Tilrettelegging

Tilrettelegging består av å vurdere og tilrettelegge selve aktiviteten, bruk av tydelige instruksjoner, vurdering av omgivelser aktivitetene utføres i, og bruk av ledsager. Erfaringene til de som har synsnedsettelse er individuelle, og all tilrettelegging bør ta utgangspunkt i enkeltpersonens opplevelse og erfaring.

Erfaringer med tilrettelegging fra barn, unge og foreldre:

Tilretteleggingen av fysisk aktivitet er variabel.

På skolen så er det vi som må komme med forslag [på tilrettelegging], men på skytinga så har de vært på ballen. Med en gang.

Tilrettelegging av fysisk aktivitet er utfordrende.

[...] hvis vi ikke har sagt noen ting så hadde det ikke blitt tilrettelagt noe [i kroppsøving]

Flere etterlyser aktivitetstilbud som er tilrettelagt for synshemmede.

Han har gått litt på langrenn. I en gruppe for utviklingshemmede, men han er jo ikke det. Han er jo blind.

Tilrettelagte tilbud er ikke alltid løsningen fordi mange ønsker å delta i ordinære og lokale tilbud.

De med dårligst syn tilrettela for seg selv med å velge aktiviteter med stabile og forutsigbare omgivelser, som svømming, klatring, sykling, ridning, friidrett og langrenn.

Det som er veldig viktig for meg på trening er å ha banetau på begge sider så jeg ikke plutselig skeier over i andre baner. Enten så velger jeg den banen som har banetau eller så legger jeg ut banetau.

Aktiviteter med omgivelser som er i bevegelse (som at folk og utstyr flytter på seg, for eksempel ballspill) kan være utfordrende og kan kreve mer tilrettelegging.

Plutselig har alle barna flyttet seg og hun bruker litt tid på å finne ut hvor ulike folk er, så sliter hun kanskje litt med å skille de ulike fra hverandre når de løper fort rundt hverandre, og så blir hun hengende litt etter hele tiden

Flesteparten deltar i fysiske aktiviteter fordi de liker å gjøre aktiviteten sammen med andre eller fordi de synes det var en morsom aktivitet.

Ledsager er et viktig tilretteleggingstiltak. Men det krever at ledsager kan aktiviteten og kan holde tritt med barnet/ungdommen. Ledsager kan være vanskelig å få tak i, spesielt til ungdom. Har man først fått tak i ledsager kommer også økonomiske utfordringer frem; hvem betaler lønn eller dekker utgifter ledsagere har?

[...] men så er det jo dette med kostnader med ledsagere og finne personer som er villig til å lære ledsaging. Som kanskje er den største utfordringen.



Bildebeskrivelse: Svømmere klar til å stupe ut i basseng. Foto: Norges Svømmeforbund

Råd om tilrettelegging:

Tilgjengeliggjøring av ordinære tilbud i breddeidretten er viktig.

Anerkjenne at det for de fleste barn og unge er viktig å få delta i aktiviteter på lik linje med andre, og at det derfor er viktig at tilbudet er der i distriktene også.

Trenere/lærere må ta mer initiativ til å sette i gang dialog med foreldre og ungdommer med synsnedsettelse når det gjelder tilrettelegging og alternativer til fysiske aktiviteter.

Dialog mellom utøver/elev/foreldre og trener/lærer før treninger/kroppsøvingstimer på hva trener/lærer må prøve å være bevisst på er viktig.

Åpne opp for at barn og unge med synsnedsettelse får mulighet til å møte opp i forkant.

Å få gjøre seg kjent med omgivelser og aktivitet før kroppsøvingstimer, treninger og konkurranser gir mulighet til å stille mer forberedt. Å gå gjennom eller få tildelt det aktuelle opplegget/programmet i forkant gir mulighet til å bli kjent med aktiviteten på et tilfredsstillende nivå.

Gi tydelig og informativ instruksjon, enten tydelige muntlige beskrivelser eller tydelige bevegelser som gjøre det mulig å se hva og hvordan aktivitetene skal gjøres.

Trenere/lærere bør posisjonere seg slik at man er godt synlig, og støtte instruksjonen med tydelige muntlige beskrivelser av hvordan aktiviteten skal gjennomføres.

Jo mer forutsigbare og stabile omgivelsene er, jo større sjanse er det for at barnet/den unge får mulighet til å mestre aktiviteten.

Tilrettelegging og tydeliggjøring av omgivelsene ved bruk av kontrastfarger, linjer, streker, tau, baneskiller, markerte skispor etc. gjør fysiske aktiviteter enklere å utføre og øker mestring i deltakelse.

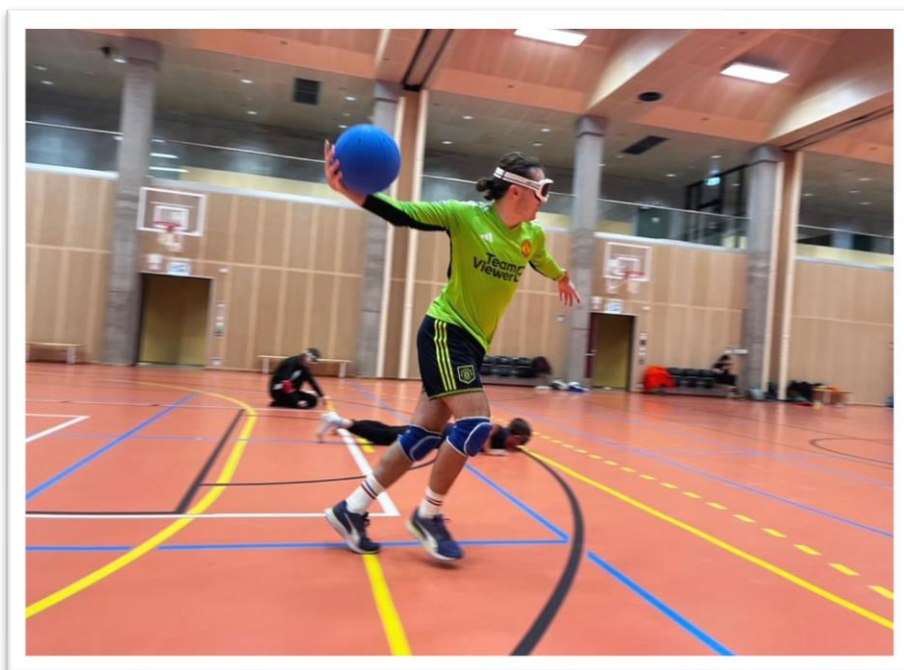
Gi tilstrekkelig med tid til å sette seg inn i hva som skal gjøres.

Å lære seg fysiske aktiviteter og hvordan det skal gjøres er viktig for barn/unge med synsnedsettelse. Med dette til grunn kan mange barn/unge med synsnedsettelse utøve og delta i fysiske aktiviteter på lik linje som andre barn/unge.

Idrettslag og skoler bør orientere seg om hvor de kan ta kontakt for å få støtte til å tilrettelegge for at flere barn med synsnedsettelser kan delta i fysisk aktivitet.

Særforbund, idrettslag og klubber må være åpne for å tenke alternativt rundt opplæring og oppfølging av aktivitetstilbud for barn og unge med synsnedsettelser.

Kan noen idrettslag eller klubber ta på seg ansvaret på vegne av regionen eller idrettskretsen? På den måten kan et lag ta ansvar for tilbudet i svømming, et annet for langrenn, et annet idrettslag/ klubb for Goalball og så videre.



Bildebeskrivelse: Goalball. Foto: Norges Blindforbund

Tema 2: Kompetanse

Kompetanse handler ikke om ekspertkunnskap. Det handler om å øke kompetansen slik at det er mulig å være åpen for å muliggjøre tilrettelegging for barn og unge med synsnedsettelse sin deltakelse og tilhørighet i fysiske aktiviteter.

Barn, unge og deres foreldres erfaringer med kompetanse om tilrettelegging:

Foreldre til barn og unge med synshemming erfarer usikkerhet forbundet med om de trenger å være til stede eller ikke når barnet deres deltar i idrett/aktivitet/trening.

Det jeg tror mange foreldre ønsker seg, er det å bare kunne melde på skitrening eller friidrettstrening eller svømming, eller hva det skulle være, og så ordner det andre seg på en måte.

Efaringene med mangel på kompetanse om synshemming og tilrettelegging får konsekvenser for barn/unge sin deltakelse i fysisk aktivitet. Negative erfaringer spesielt knyttet opp mot kroppsøvfingsfaget, og da gjerne i forhold til behov for alternative vurderingsmetoder.

(...) at gymlæreren ikke forstår hva som er utfordrende på en måte. Også kan det være litt at de ikke alltid helt vet hva et eventuelt alternativt opplegg kan være, hvordan det kunne sett ut.

Barn/unge opplever å ende opp med å sitte på sidelinjen eller trene med helt andre brukergrupper.

Manglende kompetanse blant trenere/lærere fører til at aktivitetene barna og ungdommene deltar i oppleves utfordrende. Ballspill oppleves spesielt problematisk, og mange ønsker seg alternativer til dette.

Hun er med i gymtimene og sånt når det er ballspill, men hun sier jo selv at det er ikke det hun synes er gøy.

Kompetanse om synsnedsettelse gjør at elever føler de kan bli rettferdig vurdert, fordi synsnedsettelsen de har påvirker også andre funksjoner og ferdigheter.

I turn for eksempel, så er jeg ganske god, men læreren skjønner at balansen blir påvirket av synet, så jeg har ganske mye dårligere balanse enn resten av klassen. Hun skjønner sammenhengene som kanskje er litt vanskeligere å skjønne.

Det er ikke bare å sette inn en hvilken som helst seende person som ledsager. Ledsageren må kjenne til både barnet eller ungdommens begrensinger og deres ressurser og muligheter.

[...] den største utfordringen er jo kompetanse på det å ledsage blinde. Hvor man får tak i det på ski eller løp eller idrett generelt er der hvor vi føler at skoen trykker, og hvor man finner disse personene som eventuelt har kompetanse eller kunne tenke seg å få denne kompetansen.



Bildebeskrivelse: Barn og ledsager går langrenn. Foto: Norges Skiforbund

Råd om kompetanse:

Trenerne har en viktig rolle, men samtidig hvis man stiller for høye krav og forventninger til trenernes kompetanse knyttet til synsnedsettelse i fysisk aktivitet kommer det til å bli krevende å være trener.

Trenere og idrettslag/klubb må ha positiv innstilling, være inkluderende og vite hvor de kan søke hjelp og støtte (en oversikt over steder å søke hjelpe og støtte finnes under *Aktuelle nettsider* på side 10).

Godt støttemateriell og støtte fra idrettskrets/særforbund er viktig. Alle idrettskretser og særforbund i Norges Idrettsforbund har rådgivere/kontaktpersoner som har kompetanse tilgjengelig og hjelper gjerne idrettslagene om de spør (oversikt over disse og hvordan de kan kontaktes finnes under *Aktuelle nettsider* på side 10).

Rådgiverne for paraidrett i fylkene og kontakter for paraidrett i særforbundene må holde seg oppdatert og sørge for å være de støttepersoner de skal være. Samtidig må prosessene for hvordan man kontakter disse for å spørre om hjelp og støtte være enkle.

Kroppsøvingslærere må finne løsninger.

Skolene må være bevisst hvilke assistenter de plasserer sammen med svaksynte/blinde elever i kroppsøvingsstimer. Assistentene må være i stand til å utføre det elevene skal gjøre i kroppsøving, slik at elevene kan slippe seg løs og bruke/vis sine ferdigheter.

Dersom en elev med synshemming ikke får til å gjøre aktiviteten i en kroppsøvingsstund må det være muligheter for alternativt opplegg som læreren så vurderer eleven utfra.

I idrett på høyere nivå er det avgjørende at man har en relativt kompetent ledsager.

Ledsagerne må både ha det som kreves fysisk for å utøve idretten, og ha kompetanse på hvordan man skal ledsage i den aktuelle idretten.

Ulike særforbund/idrettskretsene kan etablere «ledsagerbanker»/kontaktsystem hvor ledsagere for ulike idretter er registrert, og som kan kontaktes direkte av de som har behov for ledsager i sin idrett.

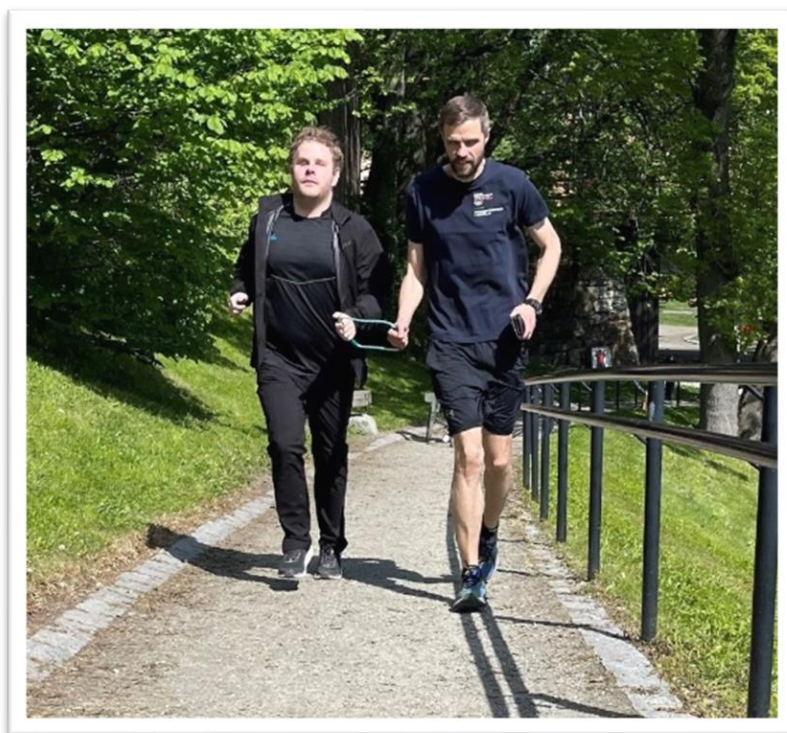


Bildebeskrivelse: Ungdom og ledsager på ruller. Foto: Paraidrettssenteret i Trøndelag

Oppsummering

Barn og unge starter opp i ordinær breddeidrett og fysiske aktiviteter sammen med jevnaldrende. Deltakelse er derfor en viktig arena både for fysisk aktivitet, men også fordi det er et sted man er sammen med venner. Derfor er det viktig at også barn og unge med synshemming får muligheter for å teste ut ulike aktiviteter.

Det er ikke alltid lett å tilrettelegge. Det er sjelden man får full klaff på første forsøk. Men rådene fra de unge selv er at det er verdt å fortsette å prøve. Snakk sammen om hva som fungerer og ikke fungerer, og vis at du har troen på at det kan finnes en løsning. Det er ikke forventet at du er spesialist, men det forventes at du gjør ditt beste, er åpen for innspill og forbedring, viser at du ønsker å lære, tar initiativ til samarbeid og samhandling med den aktuelle/de aktuelle personene. Er du usikker på hvordan du best mulig kan tilrettelegge, ta kontakt med de som kan støtte deg, for eksempel idrettsforbund/særforbund.



Bildebeskrivelse: Løping med ledsager. Foto: Bedriftsidretten Midt-Norge/Morten Eliassen

Aktuelle nettsider

Statped - <https://www.statped.no/>

Norges Blindeforbund - <https://www.blindforbundet.no/>

Norges Blindeforbund Ungdom - <https://nbfu.no/>

Syn- og mestringssentrene – Norges Blindeforbund -
<https://www.blindforbundet.no/tilbud-kurs-og-arrangementer/syn-og-mestringssentrene>

Paraidrett - <https://www.paraidrett.no/>

Kontaktpersoner i Norges Idrettsforbund og idrettskretser -
<https://www.paraidrett.no/kontakt-oss2/kontaktpersoner/>

NAV, nedsatt syn - <https://www.nav.no/syn>

Kunnskapsbanken, syn - <https://www.kunnskapsbanken.net/syn/>



Bildebeskrivelse: Barn som skyter. Foto: Norges Sportsskytterforbund



NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag idrettskrets

PARAIDRETTSENTERET I TRØNDELAG

 **NTNU**
Kunnskap for en bedre verden



 **Norges Blindeforbund**
Synshemmedes organisasjon