

[REHABILITERING AF UDVIKLINGSHÆMMEDE]



Microsoft multimedia database

Antal anslag: 21.582 (8,99 sider)

Eftersom, at jeg har været ude og observere undervisningen på 'Idrætsskolen for udviklingshæmmede' som hører til i Grøndalcentret i København, vil det være mest oplagt at jeg også, beskæftiger mig med udviklingshæmmede i denne rapport.

Idrætsskolen for udviklingshæmmede er en dagsskole for voksne udviklingshæmmede over 18 år. Eleverne går typisk på skolen ét år men har mulighed for, at bliver der længere. Undervisning foregår mandag til fredag fra kl. 9 til 14. Desværre har skolen ikke gjort det muligt for deltagerne at overnatte, deltagerne er altså nød til at bo i københavnsområdet. Skolen arbejder med personlig udvikling inden for fire kerneområder: fysisk, psykisk, socialt og idrætsskulturelt. Som allerede nævnt hører idrætsskolen til i Grøndalcentret hvilket er ideelt, da grøndalcentret har faciliteter til udøvelse af mange forskellige aktiviteter både inde og ude. Der er derfor ikke rigtig nogle begrænsninger for hvilke aktiviteter der kan arrangeres, det kræver dog at man er kreativ og sørger for at booke de enkelte områder i god tid. Idrætsskolen har sit eget lille område i Grøndalcentret, med egen indgang, omklædning, kontorer, samlingslokaler og andet. Idrætsskolen er en privat, selvejende institution, og optager elever fra alle kommuner. De hører under serviceloven § 104, som bl.a. vil sige at kommune man er bosat i skal give betalingstilsagn. Derudover koster det 400 kr. som den enkelte deltager selv skal betale, som dækker frokost, træningsdragt og t-shirt. Derudover vil der blive krævet ekstra betaling i forbindelse med studieture (www.idraetsskolen.net).

WHO's (World Health Organization) definere udviklingshæmning som følgende:

"Mental retardation is a condition of arrested or incomplete development of the mind, which is especially characterized by impairment of skills manifested during the developmental period, which contribute to the overall level of intelligence, i.e. cognitive, language, motor, and social abilities."

WHO: ICD-10 GUIDE FOR MENTAL RETARDATION

Derudover findes der også forskellige niveauer af udviklingshæmning. WHO har lavet et klassifikationssystem af udviklingshæmning:

*F70 Mild Mental Retardation
F71 Moderate Mental Retardation
F72 Severe Mental Retardation
F73 Profound Mental Retardation
F78 Other Mental Retardation
F79 Unspecified Mental Retardation."*

WHO: ICD-10 GUIDE FOR MENTAL RETARDATION

Da jeg ikke finder det nødvendigt for rapporten at uddybe denne klassifikation, vil jeg derfor henvise til WHO: ICD-10 GUIDE FOR MENTAL RETARDATION; det skal noteres at denne guide er under revidering i den kommende ICD-11 indtil år 2015.

Ved rehabilitering er det overordnede mål ifølge hvidbogens definition, at de borgere som har en risiko eller allerede har en begrænsning i forhold til enten eller fysisk, psykisk og sociale funktionsevner for, at det enkelte menneske kan opnå et selvstændigt og meningsfuldt liv,

som er baseret på hele borgerens livssituation, at udvikle disse funktioner således at det enkelte menneske kan opnå et selvstændigt og meningsfuldt liv (Hvidbogen s. 4).

For de fleste vil et selvstændigt og meningsfuldt liv været et liv, hvor den enkelte deltager i sociale fællesskaber, et liv med udfordringer og valgmuligheder, men også med adgang til beskæftigelse så som et job eller fritidsaktiviteter, der ligger inden for den grænse den enkelte kan håndtere (kroppen som deltager, s. 73).

Som ovenstående definition beskriver, er det forskelligt på hvilket område man er udviklingshæmmet. For nogle er det mest det motoriske, nogle det sociale/psykiske og for andre kan det være noget helt tredje. Det er derfor meget individuelt hvor fokuspunkter for træningen skal lægge. Under mit besøg på 'Idrætsskolen for udviklingshæmmet' blev jeg bekendtgjort med denne forskel. Nogle ting er lette for nogle, mens det er svært for andre og omvendt. Derfor er det vigtigt, at man laver et undervisningsforløb, som kan udfordre alle på et givet hold. *Mit mål er derfor at udarbejde en undervisningsgang, som giver udfordringer på de forskellige områder og som kan relateres til samfundsmæssige funktioner, der kan hjælpe den enkelte i hverdagen.*

I rehabiliteringen for udviklingshæmmede mener jeg, at de to vigtigste områder for at kunne omgås bedre i dagens samfund er det sociale og psykologiske. I dag spille det ingen rolle om man sidder i kørestol eller har andre motoriske begrænsninger; det har kun betydning for transport af ens egen krop og visse jobs/fysiske aktiviteter – i visse tilfælde kan det dog have stor betydning. Tidligere var der fokus på det fysiologiske, eks. elefantmanden som blev til en udstillingsgenstand i underholdningsbranchen, pga. sin sjældne sygdom der deformede hans ansigt, manden fejlede dog ikke noget psykisk (whyte). Dog spiller kroppen en vigtig funktion i forhold til det sociale og psykiske da kroppen er subjektets vigtigste værktøj; vi kan ikke opleve os selv eller verden omkring os uden en krop. Vi percipere verden gennem vor sanser: syn, øre, berøring, mund og næse. Kroppen skal ikke betragtes som noget vi har, men som noget vi er. Kort sagt, beskæftiger vi os med en fænomenologisk krop (væren-i-verdenen) (Merleau-Ponty igennem "kroppen som deltager" og Gallagher). Derudover kan erkendelse aldrig hverken blive en løsrevet eller absolut ånd eller begivenhed, men vil altid være inkarneret i kroppens væren-i-verden (Jespersen s. 60). Man kan derfor ikke udvikle det sociale og psykologiske uden, at have kroppen med. Derfor er det lige så vigtigt at udvikle det motoriske som det sociale og psykologiske, da der er et sammenspil mellem disse.

Rehabilitering skal ses som en udviklings- og læreproces, hvor man bør forvente at den enkelte bidrager med det han/hun kan, således at hel livssituationen integreres i rehabiliteringen. Læring henviser for det meste til læringsprocessens resultater, der finder sted hos den enkelte. Dermed er læring noget der forgår inden i den enkelte person, som er et resultat af undervisning og (dog mest) egenaktivitet tilfældigheder (Læring = "det at lære noget med udgangspunkt i egne forudsætninger og interesser og med egen indflydelse på processen" (Ordn.net.dk)). Derfor har den enkelte selv en stor del af ansvaret for rehabiliteringsforløbet og bør derfor integreres i dette.

Ud fra ovenstående mener jeg derfor ikke det kan lade sig gøre, at lave et færdig undervisningsforløb/program. Derfor skal denne rapport ikke ses som et færdigt produkt, men en inspiration i

forhold til aktiviteter og overvejelser i undervisningen af et rehabiliteringsforløb med fokus på udviklingshæmmede.

Didaktiske overvejelser

Idræt er god og nyttig i forhold til rehabilitering, da der i idrætten ikke kun er tale om bevægelse, men at bevægelse er et middel til at opnå noget andet end bevægelse. Idræt kan bruges til udvikling af sociale, psykologiske og motoriske/fysiologiske kompetencer. Det handler om hvilket mål man har med en given aktivitet, og hvilken position man giver kroppen i aktiviteten (Kroppen som deltager, s.77). Det er dog vigtigt, når man benytter sig af idrætten i rehabiliteringen, at idrætten ikke mister sin egenverdi og i stedet for karakter af terapi. Det er derfor vigtigt at underviseren selv vil en given aktivitet, som han/hun udsætter deltagerne for, da deltagerne kun derved har mulighed for at være til stede i aktiviteten; og for at være til stede i aktiviteten skal der i selve aktiviteten være noget på spil.

Man kan genne idrætten leve/opleve mange forskellige sindsstemninger fx vrede, gælde, frustration, flow som alle er elementer i det at leve og opleve verden (ibid, s. 93).

Formålet med undervisningen som allerede nævnt er rehabilitering, som i bund og grund går ud på at gøre det enkelte individ selvstændigt og gøre livet meningsfuldt; altså at integrere det enkelte individ bedre i samfundet. Derfor bør aktiviteterne kunne relateres til forskellige samfundsmæssige funktioner; med dette menes ikke at der ikke er plads til aktiviteter som ikke har dette som fokuspunkt. Underviseren bør stille sig selv det spørgsmål 'Hvordan kan jeg som underviser lave en undervisning, der forbereder min/mine deltager til, at være aktivt handlende i samfundet uden, at undervisningen for form af terapi?'. Undervisningen bør være så fleksibel så der er plads til individuel udvikling, således at ikke alle nødvendigvis følger den samme undervisning, eks. vil en der er langt nok i sit rehabiliteringsforløb kunne tage mere ansvar ved, at være med til at organisere en given aktivitet eller stå for den alene ved vejledning af en underviser. Undervisningen bør med andre ord være en aktiv proces, hvor helheden kommer til at bestå af handling, oplevelse og refleksion (se eventuelt Bjarke Andreasens tekst: *Forholdet mellem vaner og refleksion*)(ibid, s. 94).

I planlægning af en undervisningsgang er det en god idé at benytte sig af Hiim og HIPPES relations model. Modellen går ud på at der er en sammenhæng/relation mellem de forskellige elementer i undervisningen. Ændringer på en faktor, påvirker andre faktorer, måske laver den endda ændringer i en anden faktor osv. På den måde kan man – eller faktorerne selv – lave fuldstændig om på en aktivitet/undervisning (Hiim og Hippe). Modellen er særdeles god

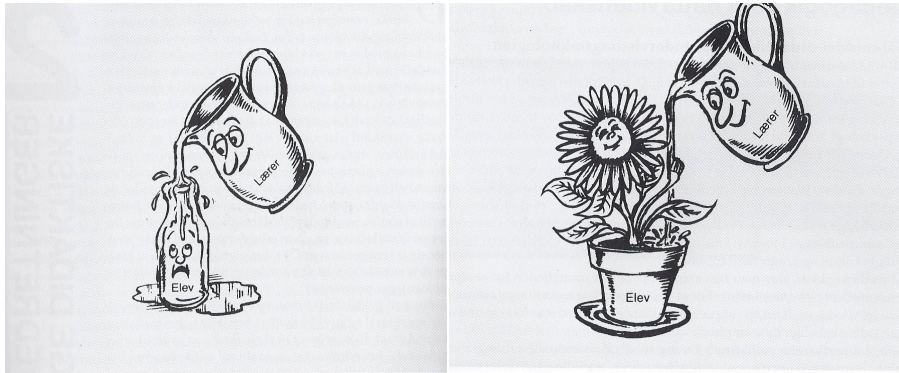


Figur 1 Hiim og HIPPES relations model, s. 73.

til planlægning.

Som underviser er det vigtigt at være bevidst om de forskellige elementer i sin undervisning, således at undervisningen ikke er tilfældig.

Når man har med udviklingshæmmede skal man huske, at sætte tid af til omstilling i mellem de forskellige aktiviteter. Efter mit besøg på idrætsskolen, kan jeg konstatere, at udviklingshæmmede ikke er særlig omstillingsparate. Der kan let gå lidt tid før de er klar til, at modtage ny information om aktivitetens rammer fx regler osv. Derfor bør man huske, at man ikke fylder mere på end der kan bearbejdes.



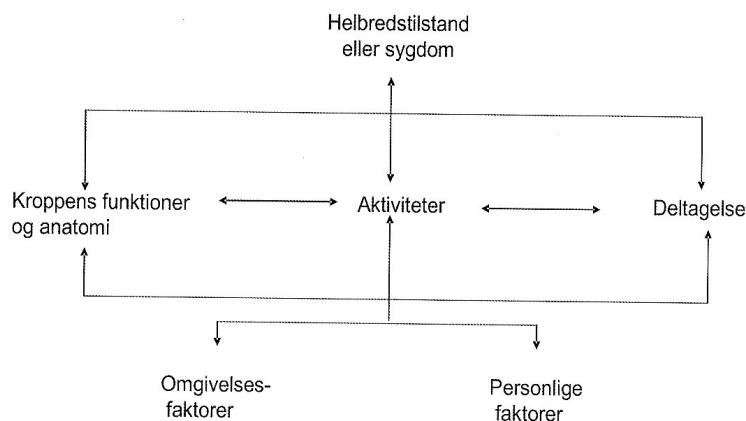
For meget information

Figur 2 Fra Hiim og Hippe s. 38-39.

Tilpas information

Under mit besøg på idrætsskolen opdagede jeg en anden vigtig faktor i og under udførelsen af undervisningen. Udviklingshæmmede bliver let distraheret af rummet og aktiviteter i det. Da idrætsskolen under mit besøg gjorde klar til opvarmning – som var en dans eleverne selv havde været med til at udvikle – blev blodbanen invaderet af en hel skole, som skulle i gang med en fodbold kamp mellem 9. klasse og lærerne (sidste skoledag). Ingen af drengen fra idrætsskolen kunne koncentrere sig om opvarmning. Vi var derfor nød til at vente med at gå i gang før kampen var overstået. Dette er et eksempel på hvor vigtig rammerne for aktiviteten/undervisningen er.

En anden god model at tage ind i planlægningen, som specielt er egnet til handicap undervis-



Figur 3 ICF dymaniske systemmodel fra "kroppen som deltager".

ning er ICF's dynamiske systemmodel der har det samme princip som relationsmodellen med, at alle elementer påvirker hinanden. Modellen vil være god, at bruge sammen med relationsmodellen af Himm og Hipe. Da denne model udfylder de huller, som den anden mangler og omvendt.

Modellen er god fordi den tager udgangspunkt i kroppens begrænsninger, helbredstilstand, personlige faktorer i forhold til en given aktivitet, hvilket Hiim og Hippe's relationsmodel ikke gør. Disse faktorer er især vigtige når man har med udviklingshæmmede – eller anden handi-cap – da alle funktionshæmmede hver især har deres begrænsninger og forskellige personligheder, som alle er faktorer som er med til at bestemme om en givet aktivitet er mulig eller ikke mulig. Man skal som underviser altid huske sig selv på ikke at se begrænsninger som begrænsninger, men i stedet som muligheder, så bliver det nemmere for en selv at tilrettelægge undervisningen.

Undervisningsprogram

Nedenstående aktiviteter, er aktiviteter som jeg mener kan udfordre den enkelte i rehabilitering. Da jeg ikke kender de enkelte deltager, har tanken derfor været at lave nogle aktiviteter som har et hav af forskellige udviklingsmuligheder, men som også samtidig er sjove. Jeg har valgt en legende tilgang således, at det rehabiliterende glemmes for deltageren, men som jo er fokus. Min erfaring fra studiet har lært mig, at dette er en god måde til at have det sjovt samtidig med, at man lærer en masse. Til hver aktivitet har jeg valgt et samfundsmæssigt fokuspunkt, som jeg mener aktiviteten er god til. Ingen af aktiviteterne er egnet til kørestolsbrugere, da jeg under mit besøg ikke oplevede nogen kørestolsbrugere.

Før udførelsen af de nedenstående aktiviteter, mener jeg det er vigtigt at underviseren sætter sig ind – og bruge – i ovenstående modeller og benytte sig af mine didaktiske overvejelser, da aktiviteterne i værste fald kan mislykkes eller blive en fiasko.

Jeg har valgt kun at lave generelle regler for aktiviteterne, grundet at jeg ikke kender de enkelte deltager, jeg kan derfor ikke lave regler som er tilpasset dem. Det må være op til underviseren at lave tilpasninger i form af regler, rammer osv. Ingen anden end underviseren og deltagerens familiemedlemmer kender deltageren bedre, såfremt at underviseren har undervist den givet deltager over en længere periode.

Da jeg ikke har haft mulighed for at afprøve mit undervisningsprogram skal tiden for hver enkel aktivitet ses som vejledende, og kan uden problemer laves længere eller kortere alt efter behov.

Jeg forstiller mig, at undervisningen starter med en eller anden form for morgensamling. Det at lade de udviklingshæmmede spise morgenmad sammen er dels hyggeligt, men styrker også de sociale bånd, da der bliver snakket på kryds og tværs; måske er der én der mangler pålægschokoladen og bliver derfor nød til at skabe kontakt med en anden, for at få fat i den. Det kunne også være morgensang, hvor de verbale færdigheder sættes i spil med mulighed for at udvikle disse. Begge eksempler kan på hver deres måde relateres til samfundsmæssige funktioner fx skabelse af kontakt, brugen af de verbale færdigheder.

Til nedenstående aktiviteter henvises til aktivitetsplanen.

Derefter forstiller jeg mig, at man laver en eller anden form for opvarmning inden de endelige aktiviteter starter – men som jo også er en aktivitet. En dans vil i de fleste tilfælde være god.

Med dans mener jeg ikke dans i form af tango eller ligne, men bevægelse af kroppen i alle mulige retninger til musik. Det er både sjovt og kan laves på mange forskellige niveauer. En fordel ved dans syntes jeg er, at dans kan fortælle en historie. Den dans som jeg forstiller mig at man laver til opvarmningen, er en dans som fortæller en historie, som de udviklingshæmmede kan forholde sig til fx en hverdags aktivitet. Drengene på holdet syntes måske det kunne være sjovt at lege racerfører. Hvis man opbygger dansen efter det at køre racerbil, så opnår man både en god, sjov og forhåbentlig en meningsfuld læring (for deltageren), i dette tilfælde mest motorisk. En udviklingsmulighed kunne være at give hver enkel eller kun enkelte deltager bestemte funktioner i opvarmningen (som tidligere beskrevet) måske er der en der styrer racerbilens fart, en anden kunne styre racerbilens retning. På den måde vil deltageren/deltagerne opleve at have en funktion, altså at have indflydelse.

'Bange bøj' (en udvikling) er en leg som findes i utallige variationer og er bl.a. blevet brugt i undervisningen af bevægelseskommunikation, hvilket jeg syntes den er ret god til. Det er en leg som giver psykiske og sociale udfordringer. Det at komme tæt på andre mennesker kan for nogle være en kæmpe udfordring, mens det for andre ingen udfordring er, måske er det i stedet en udfordring at tolke hvor den andens grænser går. I legen er der typisk to der kæmper mod hinanden på en eller anden måde, hvilket vil sige at de øvrige deltager bliver tilskuere i tvekampen, som der igen er psykologisk læring i. Det kan for deltager, som ikke er socialt anlagt være svært at være i fokus, og i denne aktivitet er der ingen mulighed for at gemme sig. Disse er alle sammen vigtige samfundsmæssig funktion. Derudover er denne leg i alder højeste grad fænomenologisk, da perciperings bl.a. er en vigtig del at legen fx det at give en anden deltager et kys på kinden.

Pas på bolden! er en leg som jeg mener kan være god til udvikling af samarbejdsevnen. I samfundet er det vigtigt at kunne samarbejde til løsning af forskellige opgaver, da samfundet i sig selv bygger på at samarbejde. Det at transportere en boldt eller en anden genstand fra punkt a til b uden at bolden, én selv, ens partner rører jorden, kan være en kæmpe udfordring alt afhængig af hvordan banen og regler er udformet/tilpasses. En udvikling kunne være at begge deltagere i gruppe skal have kontakt med bolden hele tiden. Igen er der mange udviklingsmuligheder og måder man kan tilpasse aktiviteten på.

(Nogle af aktiviteterne er videreudviklinger af de traditionelle, og er derfor ikke længere den oprindelige aktivitet)

Aktivitet	Tid	Rammer/rum	Læring / mål	Beskrivelse	Udvikling	Samfundsmæssigt
Dans	30 min.	Kan foregå alle steder hvor der er plads nok.	Opvarmning. I endans kommer kroppen ud i mange forskellige positioner og udføres altid med en eller anden form for rytme. Derfor er fokus her motorisk læring udover at det selvfølgelig er opvarmning hvilket i nogle situationer kan begrænse den motoriske læring. Oplevelse af kroppen (fokus):	Dansen skal ses lidt som aerobic. De generelle regler for denne dans er at alle kroppens dele bliver bevæget på et tidspunkt under dansen. Dansen skal tage udgangspunkt i en hverdags situation, såsom at vaske en bil, samle affald eller noget helt andet.	Give en eller flere af deltager funktioner som har betydning for legen.	Motorisk.

			<i>Proprioception, interception</i>			
pause	5-10 min	(omstilling)				
Banke bøj (udviklet version)	30 min.	Et græsområde vil være mest oplagt.	Læringen i denne øvelse er psykosocialt. Man skal lære at det er ok at røre og komme tæt på andre. Tør deltagerne lade andre give sig et kys på kinden? Udvikling af dette. Oplevelse af kroppen (fokus): <i>Eks-teroception</i>	Den der bliver 'bøj' og den der banker skal løber hver sin vej over til den modsatte person fra der hvor de startede, kravle i mellem benene på personen, løbe over til en af dem de stod ved siden af og give personen et stort kram. Personen der ikke når at kramme bliver den næste som skal 'banke'.	Der er et hav af udviklingsmuligheder, alt efter hvor kreativ man er og hvor modig deltagerne er. Man kan fx udvikle den til at man giver den overstående et klap på ballerne og giver den næste et kindkys.	Psykisk. At kunne være tæt på andre mennesker, som man jo tit kommer til. aflese andres begrænsninger
Pause	15 min	(omstilling)				
Pas på bolden!	45 min. derudover bygning af banen tager	Det vil være mest passende at denne aktivitet forgår i en hal, med masser af redskaber.	Målet med denne aktivitet er at udvikle sociale samarbejdskompetencer. Oplevelse af kroppen (fokus): <i>Eks-teroception, proprioception</i> .	Legen går ud på at transportere en boldt (eller en anden genstand) fra et punkt til et andet. Dog må hverken bolden eller deltager røre jorden. Lidt som jorden er giftig, dog med en boldt. Legen kan laves i grupper eller hvad der du passer bedst.	Igen er der et hav af muligheder, det er kun ens kreative tankegang der sætter grænserne. Fx skal begge deltager have kontakt med bolden hele tiden.	Samarbejde. Det er vigtigt at kunne samarbejde, for at kunne løse de forskellige samfundsmæssige opgaver.

Tabel 1 Aktivitets plan.

Konklusion

I rehabilitering af udviklingshæmmede taler vi om rehabilitering af en fænomenologisk krop og ikke en dualistisk krop. Man kan ikke træne det psykiske og sociale uden at have kroppen med. Under planlægning og aktivitetsudvikling er Hiim og Hippos relationsmodel samt ICF's dynamiske systemmodel to gode modeller at benytte sig af.

I rehabiliteringen bør man indtænke samfundsmæssige funktioner i aktiviteten dog uden at aktiviteten for form af terapi. Det er vigtigt at lave en undervisning hvor deltageren er aktivt deltagende både aktivitetsmæssigt, men også planlægningsmæssigt. Jeg mener selv at jeg har opnået at videreudvikle nogle aktiviteter som er brugbare inden for psykisk, social og motorisk udvikling.

Det har ikke være muligt for mig at afprøve min undervisningsplan eller elementer i denne, da det var sidst på sæsonen hvor idrætsskolen var i gang med forberedelserne til idrætsdag for hele landet, det meste af tiden blev derfor brugt på dette. Derudover havde jeg svært ved at finde tid til dette pga. gruppearbejde i et andet fag som også krævede observation og afprøvning af produkt, som resulteret i at muligheden for besøg ikke rigtigt kunne gå op i idrætsskolens dagtimer. Dog har jeg været sammen med dem en hel dag, som jeg fik meget ud af. Såle-

des har det ikke været muligt for mig af afprøve mine aktiviteter, det kunne ellers have været rart, at få bekræftet at de virkede som hensigten.

Litteratur

Ejgil Jespersen 2002: *"Bevægelse af kroppen – fra den objektive tanke til læreskab"*.

Gakkagher, Shaun 2002: *"Født med en krop – Fænomenologisk og eksperimentel forskning om oplevelse af kroppen"*.

Handicapidrættens videntcenter 2006: *"Kroppen som deltager – idræt og bevægelse i rehabiliteringen"*. 1. udgave 1. opslag.

Hvidbogen om rehabiliteringsbegrebet, 2004: Rehabiliteringsforum Danmark, Marselisborg-Centret.

Hilde Hiim og Else Hippe 2007: *"Læring gennem oplevelse, forståelse og handling"*. 2. udgave 1. opslag.

Susan Reynolds Whyte: *"Diskurser om defekte kroppe"*.

World Health Organization, 1996: *"ICD-10 GUIDE FOR MENTAL RETARDATION"*

Links:

Idrætsskolen for udviklingshæmmede: <http://www.idraetsskolen.net/> (d. 8/6-2012)

Grøndalcentret: [http://kulturog fritid.kk.dk/grøndal-centret](http://kulturog fritid.kk.dk/grondal-centret) (d. 8/6-2012)

Det Danske Sprog og Litteraturselskab - Den Danske ordbog: <http://www.dls.dk>
www.ordnet.dk

BILAG

1. Dokumentation på besøg

SØREN STENKILDE skriver hermed under på, at Jonas Tesdorph Sørensen har været ude og observere, på Idrætsskolen for udviklingshæmmede (Hvidkildevej 64, 2400 København NV) d. 25/5-12

Underskrift:

Søren Stenkilde

**IDRÆTSSKOLEN
FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE**
Hvidkildevej 64 · 2400 København NV · Tlf 38 88 28 46

