

# Bevægelse i fællesskab

Fremme af psykosocial trivsel  
gennem sport og fysisk aktivitet





# Bevægelse i fællesskab

Fremme af psykosocial trivsel  
gennem sport og fysisk aktivitet

## Bevægelse i fællesskab: Fremme af psykosocial trivsel gennem sport og fysisk aktivitet

---

Denne bog er produceret med økonomisk støtte fra EU Lifelong Programme og gennem samarbejde mellem:

### Det Internationale Røde Kors og Røde Halvmåne Forbunds Reference Center for Psykosocial Støtte

C/O Røde Kors i Danmark  
Blegdamsvej 27  
DK-2100 København  
Danmark  
E-mail: [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)  
Web: [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

### Swiss Academy for Development

Bözingenstrasse 71  
2502 Biel  
Schweiz  
E-mail: [info@sad.ch](mailto:info@sad.ch)  
Web: [www.sad.ch](http://www.sad.ch)

### International Council of Sport Science and Physical Education

Hans-Braun Str. Friesenhaus II  
14053 Berlin  
Tyskland  
E-mail: [icsspe@icsspe.org](mailto:icsspe@icsspe.org)  
Web: [www.icsspe.org](http://www.icsspe.org)

### Technische Universität München

Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften  
Georg-Brauchle-Ring 60/62  
80992 München  
Tyskland  
E-mail: [info.spopaed@sp.tum.de](mailto:info.spopaed@sp.tum.de)  
Web: [www.sp.tum.de](http://www.sp.tum.de)

---

Forsidefoto: David Moss Photography  
Design og produktion: Paramedia 1702  
Oversættelse ved Lingo24 Ltd.  
Første udgave 2015  
ISBN: 978-87-92490-26-1

---

Denne bog er publiceret af Det Internationale Røde Kors Forbunds Reference Centre for Psychosocial Support (PS Centre).  
Forfattere: Nana Wiedemann, Pia Ammann, Martha M. Bird, Jutta Engelhardt, Katrin Koenen, Marianne Meier og Dr. Daniela Schwarz.

Bidrag og faglig vurdering: Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Richard Bailey, Lou Bergholz, Ken Black, Jerome Grimaud, Dr. Maria Luisa Guinto-Adviento, Karla Hanhoff, Louise Juul Hansen, Dr. Bob Henley, Prof. Dr. Claudia Kugelmann, Daniela Ogliastris, Dr. Dean Ravizza, Felicitas Schwarz, Dr. Holly Thorpe, Prof. Dr. Adri Vermeer og Jennifer Wong

Koordination og produktion: Martha M. Bird og Louise Juul Hansen  
Illustrationer: Alexander Christl

---

En varm tak til Michael Albert, Carline Brice, Amy Farkas, Cecilie Fernandez, Anne Lomholt Lei Hansen, Jean-Pierre Heiniger, Pelle Kvalsund, Gaël Rennesson, Louise Vinther-Larsen samt alle andre bidragsydere, der har givet uvurderligt input under produktionen af denne bog.

Projektet har modtaget økonomisk støtte fra EU-Kommissionen. Publikationen afspejler udelukkende forfatterens synspunkter. EU-Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for nogen brug, der bliver gjort af informationen heri.

Yderligere økonomisk støtte er ydet af Schweizisk Røde Kors og UK Sport.

PS Centret har til huse hos Røde Kors i Danmark.



Lifelong  
Learning  
Programme

Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera



uk sport  
world class success

DANISH  
RED  
CROSS

---

Kontakt venligst PS Centret hvis du ønsker at oversætte eller bearbejde en del af Bevægelse i fællesskab: Fremme af psykosocial trivsel gennem sport og fysisk aktivitet. Vi vil med glæde modtage dine kommentarer, feedback og spørgsmål på [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

---

## Forord

Både Europa og resten af verden står over for betydelige udfordringer med en vækst i psykosociale problemer, livsstilsrelaterede sygdomme og ikke-smitsomme sygdomme. Der er imidlertid bevis for, at et fysisk aktivt liv kan fremme psykosocial trivsel på flere måder, herunder reduceret risiko for depression og demens samt lavere stressniveauer. Sport og fysisk aktivitet er populært overalt i verden og kan være et vigtigt redskab til social inklusion ved at skabe en stærk samfunds- og fællesskabsfølelse. Dette er specielt vigtigt i krisetider, hvad enten grunden er økonomisk krise, vedvarende fattigdom, naturkatastrofer, konflikter eller helbredsproblemer.

En kombination af psykosocial støtte samt sport og fysiske aktiviteter kan universelt gavne forskellige grupper på tværs af kultur og geografi. Men det er altafgørende, at aktiviteterne organiseres på en måde, som respekterer lokale kulturer og traditioner. En holistisk, inkluderende tilgang med opmærksomhed på sociokulturel velegnethed er kernen i denne håndbog. Et europæisk fokus med globalt udsyn gør den anvendelig i mange forskellige situationer og geografiske kontekster.

Der findes mange organisationer med stærke kompetencer inden for sport og fysisk aktivitet og mange organisationer med stærke kompetencer inden for psykosocial støtte. Der findes også masser af håndbøger, undervisningsmateriale, vejledninger og forskning inden for begge områder. Der er imidlertid kun få organisationer med kendskab til begge områder, og intet materiale, der er generelt eller baseret på bedste praksis, leverer de tilstrækkelige værktøjer til brug af sport og fysiske aktiviteter inden for psykosocial intervention. Uden den rette viden og erfaring vil sådanne interventioner være uden effekt eller i værste fald gøre mere skade end gavn.

Fire forskellige organisationer, der hver er specialist på deres eget felt, har slået sig sammen om at dele og lære af hinanden, og resultatet er denne håndbog. Det er alle fire organisationers stærke håb, at *Bevægelse i fællesskab: Fremme af psykosocial trivsel gennem sport og fysisk aktivitet* vil blive et værdifuldt redskab for programmer, der kombinerer sport og fysiske aktiviteter med psykosocial støtte.

Projektet har fået støtte som et Leonardo da Vinci-innovationsoverførselsprojekt under den EU-Kommissionens Program for Livslang Læring. Innovationsoverførsel, viden og læring har været centrale elementer i udarbejdningen af denne håndbog. Alle projektets partnere vil med glæde modtage feedback på denne bog, besvare spørgsmål og komme med forslag til yderligere læsning om specielle områder på feltet.

**Nana Wiedemann**  
IFRC Reference Center  
for Psychosocial Støtte

**Katrin Koenen**  
International Council of  
Sport Science and Physical Education

**Jutta Engelhardt**  
Swiss Academy for Development

**Dr. Marianne Meier**  
Technische Universität München



## Indhold

1	Introduktion	10
2	Sport og fysisk aktivitet forbedrer trivsel	12
3	Forståelse af psykosocial støtte	24
4	Hvordan sociokulturel velegnethed sikres	42
5	Hvordan det sikres, at interventioner er sikre og sunde	44
6	STEP-modellen	52
7	Hvordan aktiviteter tilpasses	58
8	Hvordan udstyr udvikles og anvendes	64
9	Aktivitetskort	68
10	At være en god vejleder	100
11	At planlægge og lede interventioner	110

## INDHOLD

---

<b>1</b>	<b>Introduktion til denne håndbog .....</b>	<b>10</b>
----------	---	-----------

---

<b>2</b>	<b>Sport og fysisk aktivitet forbedrer trivsel .....</b>	<b>12</b>
	Fysiske fordele .....	14
	Kognitive fordele.....	15
	Psykosociale fordele.....	16
	Hvad er sport og fysiske aktiviteter?.....	17
	Seks kategorier af sport og fysiske aktiviteter til psykosocial intervention.....	18
	Basale tilgange: inkluderende, holistisk og legende .....	21

---

<b>3</b>	<b>Forståelse af psykosocial støtte.....</b>	<b>24</b>
	De psykosociale konsekvenser af krise .....	26
	Tab og sorg.....	27
	Mestring.....	28
	Psykosociale interventioner .....	29
	Forståelse af principperne for psykosocial støtte inden for sport og fysiske aktiviteter .....	31
	Overvej timingen af dine interventioner.....	38
	Hvornår og hvordan der skal henvises .....	38

---

<b>4</b>	<b>Hvordan sociokulturel velegnethed sikres.....</b>	<b>40</b>
	Hvordan man viser forståelse for forskellighed .....	41

---

<b>5</b>	<b>Hvordan det sikres, at interventioner er sikre og sunde .....</b>	<b>44</b>
	Helbred og sikkerhed .....	45
	Fysisk kontakt og beskyttelse af børn .....	48

---

<b>6</b>	<b>STEP-modellen.....</b>	<b>52</b>
	Rum.....	53
	Opgave .....	54
	Udstyr .....	55
	Mennesker .....	55
	Inkluderende sport og fysiske aktiviteter.....	56

---

<b>7</b>	<b>Sådan tilpasses aktiviteter .....</b>	<b>58</b>
	At skabe nye regler og tilpasse aktiviteterne .....	59
	Ændring af en aktivitet til psykosocial aktivitet.....	60

---

<b>8</b>	<b>Hvordan udstyr udvikles og anvendes.....</b>	<b>62</b>
	Sikker og passende brug af udstyr .....	63
	Tilpasning og fremstilling af udstyr .....	64



---

<b>9</b>	<b>Aktivitetskort.....</b>	<b>68</b>
	Oversigt over aktivitetskortene.....	70
	Frys til fløjten .....	71
	Skyggeløb.....	72
	Fanget i mudder.....	73
	Blæksprutte-tagfat .....	74
	Håndtryk .....	75
	Head den eller grib den .....	76
	Frossen ærtepose .....	77
	Giv håndtrykket videre.....	78
	Træ i vinden .....	79
	Langsom udsivning .....	80
	Fodbold.....	81
	Volleyball-rotation .....	82
	Atletik: Tilpasset 7-kamp.....	83
	Kabaddi .....	84
	Turi-Turi.....	85
	Fang kyllingerne.....	86
	Cirkusforestilling .....	87
	Dansecirkel.....	88
	Stiv som et bræt.....	89
	Boble-tagfat .....	90
	Menneskeknude .....	91
	Blide øvelser .....	92
	Stoleøvelser .....	93
	Mobilitetsøvelser .....	94
	Rygøvelser.....	95
	Yoga.....	96
	Progressiv muskelafslapning.....	97
	Vejrtrækningsøvelser .....	98
<hr/>		
<b>10</b>	<b>At være en god facilitator .....</b>	<b>100</b>
	Støtte af deltagere .....	101
	At skabe et partcipatorisk læringsmiljø.....	102
	Det sociale og motiverende klima .....	103
	Støttende kommunikation .....	105
	Psykoedukation .....	105
	Hindring og løsning af konflikter mellem deltagere.....	106
	Redskaber til fremme af læring .....	106
<hr/>		
<b>11</b>	<b>At planlægge og lede interventioner .....</b>	<b>110</b>

# Introduktion til denne håndbog



Benoit Matsha-Carpentier / IFRC

# 1

## **B**evægelse i fællesskab: Fremme af psykosocial trivsel gennem sport og fysisk aktivitet består af tre dele:

- Første del af håndbogen (kapitel 2 til 8) forklarer den teoretiske ramme for sport og fysiske aktiviteter i psykosociale støtteinterventioner.
- Anden del (kapitel 9) præsenterer en række aktivitetskort, som kan tilpasses eller bruges direkte i psykosociale interventioner. Aktivitetskortene forklarer, hvordan aktiviteterne bruges, hvordan de kan tilpasses forskellige omstændigheder, og hvordan de kan bruges som basis for diskussion og refleksion.
- Tredje del (kapitlerne 10 og 11) forklarer, hvordan sport og fysiske aktiviteter kan anvendes i psykosociale interventioner, og hvordan interventioner og programmer kan planlægges fra den indledende behovsanalyse til exitstrategien.

Gennem hele håndbogen anvendes der case-stories og eksempler til at vise, hvordan sport og fysisk aktivitet kan bruges i psykosociale støtteaktiviteter. Case-stories og eksempler er selvfølgelig på ingen måde udtømmende. De udgør kun et lille udvalg fra et væld af mulige aktiviteter og programmer, som kan tilpasses forskellige situationer og målgrupper.

Målgruppen for denne håndbog er mennesker, der arbejder inden for sport og fysisk aktivitet, socialarbejdere, pædagoger, frivillige trænere, lærere, udøvere af psykosocial støtte samt ledere i europæiske humanitære organisationer og sportsorganisationer, uddannelsesinstitutioner og internationale NGO'er.

Marianne Meier, Swiss Academy for Development



# Sport og fysisk aktivitet forbedrer trivsel



Juozas Cernus/IFRC

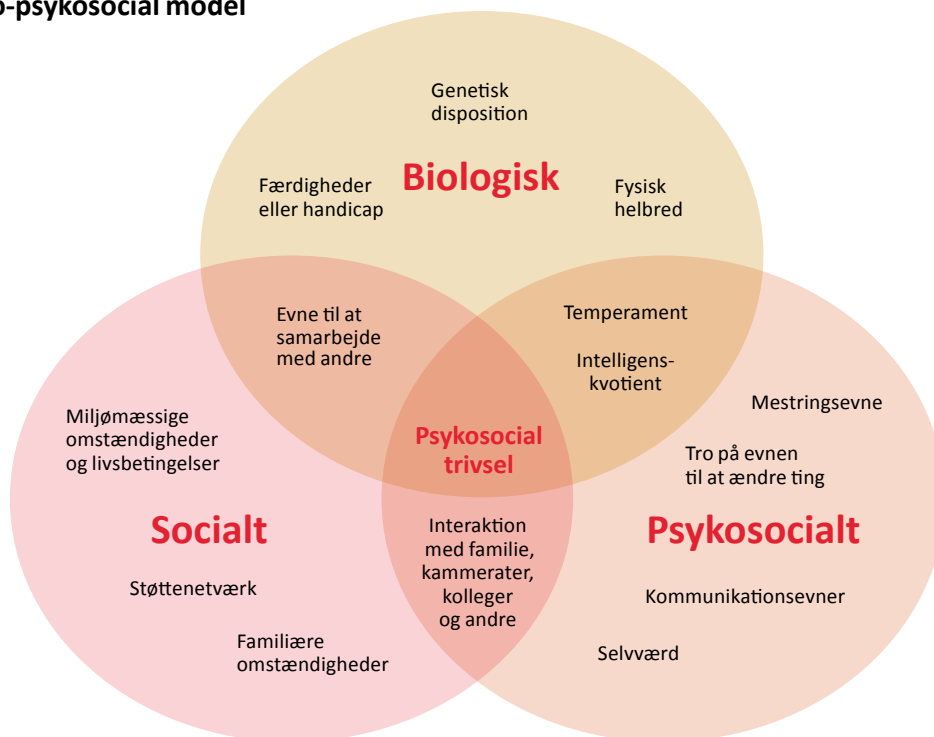
2

**M**ental sundhed og psykosocial trivsel er tæt forbundet med fysisk sundhed og kan forbedres gennem fysiske aktiviteter. I de fleste tilfælde kan selv moderat fysisk aktivitet hjælpe med til at reducere fysiske problemer og på samme tid forbedre det overordnede fysiske helbred og den psykosociale trivsel.

Sport og fysisk aktivitet har forskellige betydelige virkninger på den menneskelige trivsel. Den positive effekt på det fysiske helbred er velkendt, men sport og fysisk aktivitet har også en stærk positiv indvirkning på kognitiv og psykosocial trivsel. Det betyder, at sport og fysisk aktivitet i sig selv har magten til at forbedre menneskers liv. Hvis de kombineres med psykosociale støtteaktiviteter, kan de to tilgange komplementere hinanden og have potentialet til at forbedre individuel trivsel og samfundstrivsel i betydelig grad. Fysiske aktiviteter kan bruges som introduktion til et psykosocialt program eller være en integreret del af et psykosocialt program.

Eksempler på fysiske aktiviteter omfatter sport, dans, meditation og måske endda fysisk arbejde såsom et byggeri eller et kommunalt oprydningsprojekt og nogle gange aktiviteter som havearbejde eller rengøring i hjemmet.

### Bio-psykosocial model



**KILDE** Tilpasset fra Engel, G.L. (1977): "The need for a new medical model: A challenge for biomedicine." *Family Systems Medicine*, vol. 10(3), 1992, 317-331.



## Bio-psykosocial

Biologiske, psykosociale og sociale faktorer hænger sammen og er vigtige med hensyn til at fremme mentalt eller fysisk helbred eller at forårsage sygdom. Der er en tæt sammenhæng mellem sind og krop. De bør ikke anskues som selvstændige og adskilte, men som forbundne og afhængige af hinanden: Hvad der påvirker kroppen, påvirker ofte også sindet og omvendt. Om en person har det godt eller er syg, er ikke blot et spørgsmål om vedkommendes fysiske tilstand, men også om personens psykologiske og sociale status. Den stress, angst og depression, som ofte føles i og efter krisesituationer, kan aflæses i fysiske symptomer som muskelspænding, hovedpine, mavepine, mangel på energi og søvnproblemer.

Sport og fysisk aktivitet bidrager til forskellige aspekter af fysisk, kognitiv og psykosocial trivsel:

## Fysiske fordele

Der er bred enighed om sammenhængen mellem fysisk aktivitet og fysisk trivsel. Der er mange eksempler på de fysiske fordele ved træning, som f.eks. at holde kroppen og musklerne stærke, opretholde gode sovemønstre og opbygning af en sund appetit. Fysiske aktiviteter hjælper også med til at reducere fysiske tegn på stress og angst. De kan også hjælpe med til at reducere voldsepisoder ved at give mennesker en alternativ mulighed for at slippe af med indestængt frustration.

Fysisk aktivitet forbedrer det fysiske helbred på mange måder. Den forbedrer effektiviteten af hjerte- og lungefunktion og reducerer overvægt og fedme. Hjerte-kar-sygdomme som blodpropper, højt blodtryk, hjerneblødning og hjertesygdomme er kendt som den største enkeltårsag til dårligt helbred og dødsfald i hele verden. Hjerte-kar-sygdomme påvirker hjerte, lunger og blodsystemet og skyldes i vid udstrækning inaktivitet.



## Sport og mentale sundhedsproblemer

Mennesker med mentale sundheds- og psykosociale problemer har ofte mange andre sundhedsproblemer, hvilket resulterer i en kortere levetid og et lavere trivselsniveau. Mentalt syge personer, som får medicin, er ofte mindre fysisk aktive, mere isolerede og har ofte skadelige spise- og sundhedsvaner. I modsætning til den almindelige opfattelse af disse problemer er mennesker, som er påvirket af mentale sundhedsproblemer og psykosociale problemer, interesserede i at øge deres fysiske aktivitetsniveau, ændre deres spisevaner og have indflydelse på deres egen generelle trivsel. Men de behøver hjælp til at gøre dette. Sport og fysisk aktivitet kan være et vigtigt udgangspunkt for at engagere denne sårbare befolkningsgruppe, under forudsætning af at et tilstrækkeligt henvisningssystem er på plads.

Fysisk aktivitet medfører en bedre fysisk kondition, hvilket giver kroppen mulighed for at fungere ordentligt. Fysisk aktivitet opbygger muskler og den styrke, der er nødvendig for at udføre dagligdags aktiviteter som at gå op ad trapper, gå på arbejde, løfte og bære børn eller udføre husholdningsopgaver. Den forbedrer desuden evnen til at koordinere kroppen, at holde balancen og håndtere ting, og den hjælper mennesker til at fungere bedre i deres dagligdag. Dette er vigtigt for alle og for visse grupper i særdeleshed:



- Børn: Grundlaget for helbredet lægges i barndommen. Børn og unge, som udvikler deres fysiske evner og lever et fysisk aktivt liv, har en større sandsynlighed for at leve et sundt liv som voksne.
- Mennesker med mentale helbredsproblemer er i fare for at udvikle fysiske sygdomme på grund af fysisk inaktivitet, der skyldes brug af medicin eller er et symptom på deres psykiske tilstand.
- Mennesker med lidelser som alvorlig fedme, diabetes, forhøjet blodtryk, kræft og andre kroniske og/eller livstruende fysiske sygdomme kan ligeledes have fordel af fysiske aktiviteter.
- For ældre mennesker er det vigtigt at holde sig fysisk aktiv for at opretholde et godt helbred og kunne klare sig selv.

## Kognitive fordele

Kognitiv trivsel forbedres gennem fysisk aktivitet. Kognitive funktioner er mentale processer som hukommelse, opmærksomhed og koncentration, sprogforståelse, indlæring, problemløsning og beslutningstagning.

Sport og fysisk aktivitet stimulerer og udfordrer hjernen. Når fysisk aktivitet kombineres med hvile og afspænding, udvikler hjernen sig, og funktionerne opretholdes. På denne måde forbedres hjernen, og den kan bedre reagere på nye udfordringer. Hjernen kan blive



mere effektiv, aldringsprocessen forsinkes, og funktioner som opmærksomhed, koncentration og mental tilstedeværelse forbedres. Hvad der også er vigtigt er, at fysisk aktivitet desuden giver ægte mulighed for udvikling af færdigheder med hensyn til planlægning og problemløsning, som kan bruges på mange andre af livets områder.

Specielt skolebørns hjerner har fordel af det. Det er påvist, at fysisk aktive børn har større sandsynlighed for at blive i skolen. Fysisk aktivitet har også en positiv indvirkning på skolearbejdet: Aktive børn har tendens til at få højere karakterer.

Alle disse fordele mærkes relativt hurtigt, efter at de fysiske aktiviteter begynder. Disse fordele varer ved og udvikles imidlertid kun, hvis sport og fysisk aktivitet fortsætter.

## Psykosociale fordele

Sport og fysisk aktivitet har endvidere potentialen til at lade enkeltpersoner og grupper mere sig og glemme deres problemer for en stund. Disse positive psykosociale fordele kan til dels forklares ved det faktum, at fysisk aktivitet frigiver hormonet endorfin i hjernen. Endorfiner får mennesker til at føle sig gladere, mindre angst og generelt positive over for livet under og i det mindste en tid efter aktiviteten.

Disse fordele kan imidlertid ikke alene forklares ud fra biokemiske reaktioner. Sport og fysisk aktivitet udvikler psykosocial trivsel for individer og grupper på mange forskellige måder:



- øger selvværdet eller evnen til at føle sig positiv over for sig selv, sin krop og fysiske evner, når de udføres på en måde, hvor man føler sig godt tilpas
- øger selvtilliden til egne evner med hensyn til at relatere til kammerater
- reducerer depression
- klarer menneskers sind, mens de koncentrerer sig om aktiviteterne
- forbedrer evnen til at sove godt
- reducerer hovedpine og andre smerter
- reducerer social isolation ved at bruge tid på at lege med andre
- giver mulighed for at få nye venner og styrke
- eksisterende venskaber ved at møde nye mennesker og bruge tid på aktiviteter sammen med venner
- styrker sociale færdigheder, når mennesker engagerer sig med hinanden
- giver mulighed for at drage erfaringer om positive og negative følelser, såsom at vinde og tabe, og hvordan man skal håndtere dem
- giver et positivt og trygt rum til at lette spænding og stress og til at håndtere følelser som frygt og frustration.

## Negativ indstilling til sport og fysiske aktiviteter

Det er vigtigt, at sport og fysiske aktiviteter udføres på en måde, som får alle deltagere til at føle sig komfortable og trygge. For nogle mennesker føles det naturligt at være fysisk aktive, mens det for andre kan være forbundet med forskellige negative følelser. For eksempel vil en person med dårlig koordination af hænder og øjne ikke føle sig godt tilpas med aktiviteter, der involverer det at kaste eller gribe en bold. En person, som ikke er fysisk veltrænet, vil måske ikke føle sig godt tilpas ved at træne sammen med andre, som er. En person, der blev chikaneret i skolen i gymnastiktimerne, kan være bange for at deltage. Facilitatorer af sport og fysiske aktiviteter, specielt når de anvendes i psykosociale interventioner, skal være opmærksomme på den slags problemer og tilpasse aktiviteterne, så de er inkluderende og giver alle deltagerne mulighed for at forbedre deres trivsel. I den forbindelse er det ofte meget nyttigt at sikre, at selve bevægelsen er aktivitetens hovedformål i højere grad end det at vinde eller tabe en kamp. Personligt fremskridt er i fokus, og positiv feedback er basis for succes.

Som følge heraf er sport og fysisk aktivitet en måde for enkeltpersoner og samfund til at forbedre deres psykosociale trivsel og forbedre deres psykosociale færdigheder, uanset deres udgangspunkt.

## Hvad er sport og fysiske aktiviteter?

Ordene "sport" og "fysisk aktivitet" har forskellige betydninger i forskellige kontekster. Ordet "sport" får os ofte til at tænke på spil som fodbold, tennis eller cricket. Det forbindes ofte med konkurrencer, turneringer og regler.

Denne håndbog bruger imidlertid en bredere, internationalt accepteret opfattelse af sport som udgangspunkt: Sport omfatter en lang række af menneskelige motiver til at være fysisk aktive. Konkurrence er én motivation, men at være fysisk sund, at etablere relationer, at have en følelse af tilhørsforhold, at føle glæde, at slappe af, at tage en pause fra de daglige bekymringer, at opleve spænding og at blive udfordret er lige så gyldige grunde til at være fysisk aktiv.

## Seks grupper af aktiviteter

I håndbogen er sport og fysiske aktiviteter opdelt i seks grupper:

1. Opvarmnings- og nedkølingsøvelser
2. Tilpassede internationale sportsaktiviteter
3. Lokal sport og traditionelle aktiviteter/lege
4. Bevægelsesaktiviteter i grupper eller samarbejdsaktiviteter
5. Simple fysiske aktiviteter eller simple øvelser
6. Afspændingsteknik.

I denne håndbog bruges begrebet fysisk aktivitet i sin videst mulige forstand til fremme af psykosocial trivsel. Dette omfatter fitness, svømning, traditionelle og internationale sportsgrene, afspændingsteknikker, kampsport, gymnastik og dans. Nogle former for sport og fysisk aktivitet er organiseret; andre er ikke. Nogle er konkurrencebaserede, mens andre dyrkes i hold eller af enkeltpersoner. Nogle er velkendte i hele verden, mens andre kun kendes i et enkelt samfund.

## Seks kategorier af sport og fysiske aktiviteter til psykosocial intervention

Krise udfordrer både individer og samfund på forskellige måder. De typer af sport og fysiske aktiviteter, der bruges i psykosociale indsatser i en krisekontekst, skal derfor overvejes omhyggeligt og tilpasses modtagernes behov, sociale forhold, traditioner og kulturelle værdier.

Nogle aktiviteter tilskynder spænding eller fremmer visse fysiske færdigheder. Andre aktiviteter fokuserer på afslapning, opbygning af tillid, forbundethed, kommunikation eller samarbejde. De samme aktiviteter kan ofte fremme adskillige af disse kompetencer samtidigt. De hjælper også med til at udvikle psykosociale færdigheder, der kan føre til en bedre håndtering af stress, følelser og sociale relationer. De kan være en kraftfuld løftestang til at bringe mennesker sammen i afslappede og behagelige omgivelser. De er derfor en nyttig måde til at håndtere stressreaktioner efter en krise.

Selvom konkurrencesport er velkendt og meget populær, er den måske ikke den bedst egnede at bruge i miljøer, der er påvirket af krise. Nogle gange kan f.eks. en fodboldkamp være velegnet. Andre gange kan andre aktiviteter/lege være mere velegnede. I mange tilfælde er aktiviteter/lege, der stammer fra lokalsamfundet – traditionelle eller moderne – være velegnede til at opfylde psykosociale formål. Denne form for aktiviteter kan styrke sociale bånd, skabe en følelse af stabilitet eller reducere stress. Det er imidlertid vigtigt, at de valgte aktiviteter/lege også er inkluderende. I visse samfund vil en traditionel aktivitet f.eks. kun blive udført af mænd, hvilket gør det vanskeligt for piger og kvinder at føle sig godt tilpas ved at deltage eller omvendt. I et samfund, hvor vold er et stort problem, skal der desuden udvises ekstra forsigtighed, når der udføres aktiviteter, der involverer fysisk kontakt såsom kontaktsport og kampsport.

Der er forskellige måder at strukturere sport og fysiske aktiviteter til psykosociale formål. Denne håndbog inddeler sport og fysiske aktiviteter i seks forskellige kategorier, som defineres på følgende måde:

### Kategori 1: Øvelser til opvarmning og nedkøling

Opvarmnings- og nedkølingsøvelser bruges før og efter fysiske aktiviteter, for at kroppen kan forberede sig på træningen eller slappe af igen i slutningen af en session.

Opvarmningen forbereder kroppen på aktivitet og hjælper med til at forhindre fysiske skader. Det er vigtigt, at opvarmningen er specielt rettet mod den pågældende aktivitet, så de muskler, der skal bruges, aktiveres. Den har til formål at forberede kroppen og sindet på aktiviteten, at øge kropstemperaturen, hjerterytmen og vejrtrækningen. Opvarmningsøvelser kan også hjælpe med til at skabe et positivt socialt rum og til at introducere deltagerne til sessionens psykosociale formål.

Nedkøling hjælper kroppen med at vende tilbage til normal tilstand efter træning. Ligesom opvarmningen kan nedkølingen af kroppen bruges til at afslutte en session på en rolig og positiv måde. Deltagerne kan evaluere, hvad de har lært psykosocialt, ved at diskutere resultaterne med gruppen, mens de køler ned.

Strækaktiviteter kan inkluderes i både opvarmnings- og nedkølingsøvelser. Strækøvelser skal bevæge muskelgrupperne gennem hele den bevægelse, der kræves under den udførte aktivitet, og kan forhindre muskelsmerter. Udstrækning øger kropsbevidstheden og deltagerens selvforømmelse.

## Kategori 2: Tilpassede internationale sportsaktiviteter

Internationale sportsaktiviteter er spil som fodbold, basketball, tennis osv., som spilles i hele verden. De spilles næsten altid som konkurrencesport og har internationalt accepterede regler.

Disse sportsaktiviteter udgør et interessant problem: De er yderst populære i nogle grupper og meget upopulære i andre grupper. På grund af deres konkurrenceprægede natur anskues disse sportsgrene ofte som aktiviteter, der kun kan dyrkes af dem, der allerede kan spille. Deltagere, som ikke var gode til disse sportsgrene som barn eller ung, eller som føler, at de ikke lever op til de sædvanlige fysiske færdigheder og den herskende fremtoning inden for sporten, kan føle sig meget dårligt tilpas ved at deltage i den slags sport.

Det skaber tydeligvis et problem for dem, der ønsker at bruge internationale sportsaktiviteter som psykosocial intervention. Det er afgørende at tilpasse sportsaktiviteterne, så de ikke fokuserer på den type af konkurrence og aggressiv adfærd, som man ser i medierne. Se afsnittet om STEP-modellen på side 54 med vejledning i, hvordan sportsgrene, spil og aktiviteter kan tilpasses.

## Kategori 3: Lokal sport og traditionelle aktiviteter/lege

Dette er aktiviteter, der spilles i og stammer fra lokalsamfundene. Mange lokale sportsgrene og traditionelle aktiviteter/lege har en historie, der går mange århundreder tilbage.

De tilbyder enkeltpersoner et link til deres samfund og kultur, hvilket er et vigtigt træk ved effektiv psykosocial støtte. De hjælper også med til at forstærke følelsen af ejerskab i den lokale befolkning og sikrer dermed, at aktiviteterne vil have en langvarig effekt efter projektets afslutning. Det er dog nød-vendigt at udvise en vis forsigtighed med hensyn til traditionelle aktiviteter/lege. De stammer ofte fra en gammel krigerkultur og er sjældent inkluderende eller sociale. De kan derfor være kontraproduktive. Passende tilpasning, forsigtighed, følsomhed, gensidig respekt og god kommunikation er nødvendig ved implementering af lokal sport og traditionelle aktiviteter/lege.

Rosemarie North / IIFRC



## Kategori 4: Bevægelsesaktiviteter i grupper eller samarbejdsaktiviteter

Bevægelsesaktiviteter i grupper eller samarbejdsaktiviteter er aktiviteter, der udføres enten i hold eller i en større gruppe af enkeltpersoner. Ideen er at udføre aktiviteten for fornøjelsens skyld (uden at vinde eller tabe), samtidig med at der bliver løst opgaver. For at opnå succes i en samarbejdsaktivitet skal deltagerne arbejde sammen hen mod et fælles mål. Man bliver ikke belønnet for at arbejde alene eller imod hinanden. I disse aktiviteter ligger vægten på processen og ikke på resultatet. I mange traditionelle danse bevæger danserne sig f.eks. ofte sammen og koordinerer deres trin som en gruppe. Men dansens fokus er sjældent at opføre en perfekt koreografi, men at nyde musikken samt udfordringen i at bevæge sig sammen til musikken.

Marianne Meier, Technische Universität München



## Kategori 5: Simple fysiske aktiviteter eller simple øvelser

Simple fysiske aktiviteter er en serie af lette øvelser, som forbedrer kroppens balance, koordination, smidighed og koncentration. De kan udføres siddende eller stående. Vanskelig bevægelsescoordinering og anstrengende øvelser bør undgås. Disse aktiviteter egner sig specielt til personer med alvorlige handicap, bevægelseshæmmede personer, ældre personer og andre, som har problemer med hurtige eller store bevægelser. De fleste mennesker har fordel af disse øvelser, og de kan derfor være en god introduktion til fysisk aktivitet for deltagerne.

## Kategori 6: Afspændingsteknik

Det er nødvendigt at aktivere kroppens evne til at finde hvile og afspænding for at håndtere stress og trauma. Dette kan gøres ved at praktisere afslapningsteknikker såsom dyb vejrtrækning, meditation, rytmiske øvelser eller gennem strækøvelse og yoga. Andre afslapningsmetoder inkluderer tai-chi, pilates og afslapning under vejledning (hvor facilitatoren vejleder deltagerne i afslapning af alle kroppens dele). Denne type af aktiviteter kan hjælpe med til at reducere stress, øge færdigheder samt forbedre helbred og trivsel. Afslapningsteknikker kan nemt anvendes i dagligdagen.

Der findes ikke en enkelt afslapningsteknik, der er bedst for alle. Overvej de særlige behov, præferencer, fitness-niveau og den måde, mennesker plejer at reagere på, når der introduceres en ny afslapningsteknik til en gruppe. Den rette afslapningsteknik er den, der vinder genklang i gruppen, er kulturelt velegnet og kan fokusere sindene. Afslapning har til formål at give deltagerne ro og fred, så de kan få afledt fokus fra hverdagstanker. I mange tilfælde vil skiftende teknikker og kombinationer af disse holde gruppen motiveret og give de bedste resultater. Det er selvfølgelig vigtigt, at facilitatoren har viden om de anvendte teknikker og føler sig godt tilpas ved at undervise i dem.

Det er vigtigt, at facilitatorerne tilbyder en sport og et fysisk aktivitetsprogram, der er inkluderende. Alle de aktiviteter, der er beskrevet i de seks kategorier, skal tilpasses den specifikke gruppe og situation. Få flere oplysninger om at tilpasse aktiviteterne ved brug af STEP-modellen, beskrevet på side 54.

## Basale tilgange: inkluderende, holistisk og legende

Denne håndbog anbefaler, at al intervention ved brug af sport og fysisk aktivitet til psykosociale formål gribes an på en inkluderende, holistisk og legende måde.

### Inkluderende tilgang

I sin snævre betydning refererer inklusion til den vitale vigtighed af at sikre, at alle – mænd, kvinder, børn, unge, ældre, personer med handicap og socialt marginaliserede – er i stand til at spille/lege og deltage i sport og fysiske aktiviteter. I bredere forstand involverer inklusion desuden aktiv lokal deltagelse og programinvolvering for at sikre kulturel sensitivitet. Disse to ting hænger sammen. Lokalt ejerskab og ligeværdig deltagelse fører ofte til en mere inkluderende afvikling af aktiviteterne.

Sommetider er det en hjælp for mennesker med specielle behov at have mulighed for at arbejde med noget på egen hånd i en given periode. For eksempel kan de, som finder det vanskeligt at gribe en bold, have gavn af at øve sig i mindre grupper for at forbedre deres færdigheder, før de igen går sammen med de øvrige deltagere i en aktivitet.

STEP-modellen er et nyttigt redskab til tilpasning af aktiviteter og fremme af inkluderende adfærd med hensyn til **Space** (rum), **Tasks** (opgaver), **Equipment** (udstyr) og **People** (mennesker). Ved at tilpasse nogle eller alle disse parametre kan aktiviteter skræddersys til de fleste situationer og færdigheder og kan derfor være inkluderende. (Se kapitel 6 for flere oplysninger).

### Holistisk tilgang

Ethvert individ og samfund forholder sig til verden udenfor i forskellige mentale, fysiske og sociale dimensioner, som er tæt forbundne. Psykosociale interventioner, der bruger sport og fysiske aktiviteter, er nødt til at håndtere alle disse dimensioner for at være meningsfulde for deltagerne. En holistisk tilgang til menneskelig udvikling anerkender individets mange forskellige aspekter og forsøger at håndtere hvert af dem under aktiviteterne. Denne tilgang komplementerer den bio-psykosociale model, der blev introduceret ovenfor (se side 13). Aktiviteter og projekter, som fokuserer for snævert på en af disse dimensioner på bekostning af de andre, vil ikke engagere og udvikle personen eller samfundet som helhed.

#### Forhindringer for deltagelse i aktiviteter

Som udøver af psykosocial støtte leder Barbara ofte træninger og workshops. En almindelig anvendt øvelse til at bryde isen i begyndelsen af en session er at kaste bold frem og tilbage mellem deltagerne, mens de siger deres navne. "Jeg bruger aldrig nogensinde øvelsen," forklarer Barbara. "Jeg har selv en virkelig dårlig koordination mellem hænder og øjne, så jeg er ikke god til at kaste eller gribe, og derfor føler jeg mig ikke godt tilpas ved at spille bold. Isbryderøvelser har til formål at skabe et trygt rum og at få deltagerne til at lære hinanden at kende. Jeg ville aldrig bede dem om at deltage i en aktivitet, som jeg selv føler mig så ubehageligt tilpas ved." I stedet beder Barbara deltagerne om at rejse sig op og danne grupper baseret på f.eks. fødselsmåned, alder, stilling i organisationen, skostørrelse osv. afhængigt af, hvad der er kulturelt passende.



Danish Red Cross Youth

## Legende tilgang

En legende tilgang er opnået, når en aktivitet udføres med glæde og fornøjelse. Den er karakteriseret af en stemning af fælles fornøjelse. Mennesker har tendens til at smile, når de leger, og det er en fornøjelse at gøre noget, fordi man elsker det. Det er muligt at udføre nogle meget vigtige og meget værdifulde opgaver og samtidigt opretholde en fornøjet og entusiastisk stemning.

Facilitatorer kan fremme en legende tilgang ved at tilpasse visse former for sport og fysiske aktiviteter – specielt populære internationale sportsaktiviteter – til deltagerens behov. Men det er ikke ensbetydende med at fjerne præstation og konkurrence. Oplevelsen af og evnen til at "vinde" og at "tabe" er værdifulde færdigheder, som kan trænes gennem sport og fysiske aktiviteter. Den primære fokus i brugen af modificerede regler og teknikker ligger på deltagelse og fornøjelse snarere end på at stræbe efter ambitiøse scoringer og medaljer for enhver pris.

Sport og fysiske aktiviteter bør defineres og implementeres på den bredest mulige måde, herunder fitness, traditionelle og internationale sportsgrene, kampsport, gymnastik, dans, vandring i naturen osv. Hvis aktiviteterne finder sted uden for områder beregnet til sport, kræves der ekstra forsigtighed for at sikre, at det er sikkert, og at alle deltagerne føler sig godt tilpas ved det.

Sport og fysiske aktiviteter skal tilpasses den lokale situation for at fremme psykosocial trivsel. Den type aktiviteter, der tilbydes, bør gøre det muligt for alle at deltage uanset deres færdigheder, talent, alder, køn, etnicitet, socioøkonomiske status, seksuelle orientering osv. Dette kræver, at facilitatorerne planlægger og implementerer aktiviteterne omhyggeligt, baseret på en inkluderende, holistisk og legende tilgang.



## En legende tilgang til at lære om kropssprog

(20 minutter)

Kropssprog kan være misvisende. Sommetider reflekterer det ikke, hvad en person føler eller tænker, hvilket gør det svært at forstå. Det er imidlertid vigtigt at være i stand til at kommunikere med andre på en klar måde, ikke blot i ord, men også via kropssprog. Den følgende aktivitet er et eksempel på en legende tilgang til at lære om forholdet mellem, hvordan vi føler, og hvad vores krop afslører:

1. Del deltagerne op i grupper på fire.
2. Bed deltagerne om at tænke på en situation, der er emotionel (men ikke stærkt følelsesmæssigt belastende) for dem.
3. Bed dem nu om at koncentrere sig om den situation og at tænke på, hvordan de ville demonstrere følelsen gennem deres kropssprog.
4. Bed hver deltager en efter en om at demonstrere deres følelse til resten af gruppen. De skal bruge ca. et minut til at demonstrere følelsen.
5. De andre skal nu skiftes til at fortælle, hvad de oplevede under observationen af den første deltager, uden at de afbryder hinanden.
6. Den første person fortæller nu om situationen og reflekterer over feedbacken fra gruppemedlemmerne.
7. Proceduren gentages med de andre deltagere på skift.
8. Saml hele gruppen i plenum, og brug tid på at reflektere over aktiviteten. Stil deltagerne følgende spørgsmål: "Er der nogen, der kunne tænke sig at kommentere noget, de har oplevet, lært eller observeret?"

# Forståelse af psykosocial støtte



Swiss Academy for Development

# 3



**T**ermen "psykosocial" refererer til det dynamiske forhold mellem en persons psykologiske og sociale dimensioner, hvor de hver især påvirker hinanden. Den psykologiske dimension omfatter interne, emotionelle og tankemæssige processer, følelser og reaktioner. Den sociale dimension omfatter relationer, familie- og samfundsnetværk, sociale værdier og kulturelle praksisser. Termen "psykosocial" reflekterer noget, som alle deler. Som mennesker har vi alle følelser og tanker, som påvirker, hvordan vi reagerer på livssituationer, og på, hvordan vi relaterer til andre.

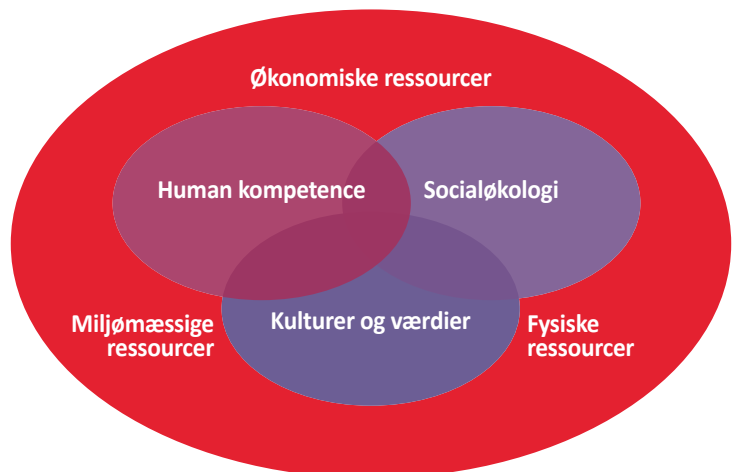
Psykosocial trivsel beskriver den positive tilstand, når et menneske trives. Den er påvirket af samspillet mellem både psykologiske og sociale faktorer. Fremme af individuel og kollektiv psykosocial trivsel før, under og efter en krise er det fundamentale formål med enhver psykosocial intervention. Psykosocial trivsel opleves både af det enkelte menneske og i det sociale interaktive rum, og det påvirkes desuden af ydre faktorer og basale menneskelige behov, såsom levebrød, husly og fysisk helbred.

Et individs oplevelse af psykosocial trivsel bestemmes af interne og eksterne faktorer, som tilsammen skaber den kontekst, han eller hun lever i. Kontekster skifter konstant, og som resultat heraf skifter oplevelsen af psykosocial trivsel. Det betyder, at definitionen af psykosocial trivsel kan variere, ikke blot fra land til land men også mellem forskellige befolkningsgrupper i det samme land eller på samme sted. Det er derfor meget vigtigt at sætte sig ind i og forstå, hvad psykosocial trivsel betyder lokalt for den specielt berørte befolkning, før en psykosocial indsats planlægges. Spørgsmålene kunne være: "Hvordan kan man se, at mennesker i dit samfund er glade og har det godt? Hvad er de mest almindelige tegn på trivsel?", "Hvordan kan man se, at mennesker i dit samfund ikke har det godt og ikke er glade?", "Hvad er de mest almindelige tegn på følelsesmæssig overlast?"

## Psykosocial støtte

Psykosocial støtte er en proces, der fremmer modstandsdygtighed hos enkeltpersoner eller i et samfund, og sætter dem i stand til at komme sig efter påvirkning fra kriser og at håndtere sådanne begivenheder i fremtiden. Ved at respektere uafhængighed, værdighed og mestringsmekanismer hos enkeltpersoner og i samfund fremmer psykosocial støtte genetableringen af social sammenhæng og infrastruktur. Det betyder, at styrkelse af evnen til selvstændig handling, både individuelt og samfundsmæssigt, er central for psykosociale interventioner.

Psykosocial støtte retter sig mod de dynamiske relationer, der eksisterer mellem psykologiske og sociale effekter af kriser og mellem individer, familier og samfund. Det er vigtigt at arbejde med respekt for lokale ressourcer og kulturer, og at psykosocial intervention tilpasses specifikke situationer for at kunne opfylde lokale behov.



Kilde: The Psychosocial Working Group (2003): Working Paper- "Psychosocial Intervention in Complex Emergencies: A Conceptual Framework".



### Forskellige definitioner af trivsel

I nogle kulturer kan et barns trivsel være defineret ud fra barnets adfærd (klarer sig godt i skolen, er venligt, respektfuldt og åbent). I andre kan det være defineret ud fra den måde, et barn viser følelser (græder, leger, er vredt, griner) eller selv udtrykker sine følelser (jeg er glad, jeg er ked af det, jeg føler mig ensom). Nogle mennesker vil sige, at økonomisk sikkerhed og succes på arbejdspladsen er vigtige faktorer for psykosocial trivsel. Andre vil lægge mere vægt på betydningen af stærke familiebånd eller på at være ved godt helbred eller at gøre visse ting, de nyder (træne, spille musik, lave mad, læse en bog).

## De psykosociale konsekvenser af krise

En krise forstås som en kritisk begivenhed eller en serie af begivenheder, som fører til større ændringer i livet for dem, der er påvirket. Den bringer en pludselig forstyrrelse i et menneskes eller en gruppes normale livsforløb, hvilket nødvendiggør en reevaluering af handlingsmåder og tankegange. Den er ledsaget af en generel følelse af tab af det normale grundlag for hverdagsaktiviteter. Eksempler på kritiske begivenheder er ulykker, alvorlig sygdom, voldshandlinger (mod en selv eller andre), natur- eller menneskeskabte katastrofer og epidemier.



### Tre basiskategorier af stress:

- Daglig stress er forårsaget af de udfordringer i livet, som holder os vagtsomme og i gang.
- Kumulativ stress forekommer, når årsagerne til stress fortsætter gennem længere tid og forstyrrer det almindelige livsmønster.
- Kritisk stress forekommer, når enkeltpersoner ikke kan leve op til de krav, der stilles til dem, og de bliver ude af stand til at mestre situationen, og hvad den kræver af dem.

Selve begivenhedens natur og intensitet samt den eksisterende evne til at håndtere vanskeligheder hos dem, der berøres, vil påvirke og bestemme den psykosociale virkning af en kritisk begivenhed.

Menneskers evne til at mestre kan møde store udfordringer og blive svækket af adskillige tab, der opleves i tiden efter en krise. Disse tab kan føre til betydeligt stress hos berørte enkeltpersoner og lokalsamfund.

Stress kan forstås som en normal reaktion på en fysisk eller følelsesmæssig udfordring og forekommer, når krav er ude af balance med ressourcerne til at mestre. I den ene ende af skalaen repræsenterer stress de udfordringer, som stimulerer os og holder os vagtsomme. I den anden ende af skalaen repræsenterer stress situationer, hvor enkeltpersoner er ude af stand til at opfylde de krav, de står over for, og som ultimativt kan føre til et fysisk eller psykologisk sammenbrud.

Psykosocial intervention er hovedsageligt beregnet til situationer, hvor både kumulativ og kritisk stress kan opleves på et personligt og et samfundsmæssigt niveau. Tab og stress forårsaget af kritiske begivenheder kan føre til almindelige reaktioner i den berørte befolkning:

- fysiske reaktioner såsom mavepine, hovedpine og træthed
- kognitive reaktioner såsom vanskelighed ved at koncentrere sig, træffe beslutninger og planlægge fremtiden
- emotionelle reaktioner såsom angst, tristhed, frygt og vrede
- adfærdsmæssige reaktioner såsom aggressivitet, stofmisbrug og indadvendthed
- åndelige reaktioner såsom håbløshed og tillidstab.

Disse reaktioner er ganske almindelige, og de fleste af dem forsvinder som regel i løbet af nogle få uger, efter at den kritiske begivenhed har fundet sted. Hvis disse tegn imidlertid fortsætter og forværres i en længere periode, kan det indikere alvorligere reaktioner. I disse tilfælde er den psykosociale støtte, der beskrives i denne håndbog, muligvis ikke tilstrækkeligt specialiseret, og henvisning kan være nødvendig (se side 38).

## Tab og sorg

Tab er almindeligt, især i krisesituationer. Der findes mange typer af tab f.eks. et familiedlems død, ødelæggelse af ejendom, tab af levebrød, afslutning på et vigtigt forhold, fysisk skade, tab af tryghed og sociale netværk.

Sorg er en reaktion på tab. Det er en naturlig, men smertefuld, proces, der har til formål at frigøre den berørte person fra det, der er mistet.

Kompliceret tab betyder, at sorgprocessen er blokeret og lammer personen, der har mistet. Den berørte person betragter alt som håbløst, føler sig hjælpeløs og vil måske ikke deltage i nogen form for aktivitet eller menneskelig interaktion. Hvis situationen ikke forbedres med tiden, bør personen henvises til professionel hjælp.





## Afspændning for ældre mænd

I tidligere konfliktramte områder vil de mentale ar efter de mange lidte tab blive siddende i mange år, efter at konflikten er overstået. I Swat i Nordpakistan involverede et vellykket skole- og lokal samfundsbaseret projekt børn og unge samt mandlige og kvindelige plejere. Men de ældre mænd, mange af dem bedsteforældre, ønskede også at deltage i aktiviteterne. De fik undervisning i afspændningsteknikker for at slippe af med de nervøse og emotionelle spændinger, som havde drænet dem gennem lang tid. Dette lagde grundstenen for aktiviteter som en tegnekonkurrence, hvor mændene tegnede billeder af de voksne børn, de havde mistet i den væbnede konflikt. De talte om deres tab og var i stand til at dele deres sorg i trygge omgivelser, hvor de følte, at der blev lyttet til dem, og at de blev forstået.

I stress- og sorgsituationer, hvor der opstår en følelse af magtesløshed på grund af dødsfald, tab af ejendom og tab af levebrød, er det almindeligt, at hyppigheden af vold stiger. Dette kan omfatte alle former for vold – fysisk, seksuel, psykologisk, fratagelse af basale fornødenheder – og de involverede gerningsmænd kan være enkeltpersoner, grupper og/eller samfund. Planlægningsprocessen for psykosocial indsats skal derfor inkludere beskyttelse af enkeltpersoner og grupper samt tilbud om hjælp til dem, der er berørt af en krise.

## Mestring

En vigtig måde at styrke en krisepåvirket befolknings evne til selvstændig handling er at anerkende og styrke positive individuelle og kollektive mestringsmekanismer. Mestring er processen med at tilpasse sig en ny livssituation – håndtere vanskelige omstændigheder, gøre en indsats for at løse problemer eller forsøge at minimere, reducere eller tolerere stress eller konflikt.

Generelt kan mestring ses som succesfuld/positiv, hvis den hjælper konfliktberørte personer med at:

- indrømme, at der er sket noget følelsesmæssigt stærkt belastende
- finde en god balance mellem følelser og tanker/viden om hændelsen
- udtrykke følelser og tanker
- søge støtte og skabe forbundethed med (vigtige) andre
- finde et passende sprog til at tænke og tale om begivenhederne på
- integrere oplevelserne i ens livshistorie
- løse problemer aktivt
- gradvist acceptere, hvad der er sket, og se fremad.

Enkeltpersoner og grupper kan også have negative mestringsmekanismer. Det er vigtigt altid at anerkende og respektere mestringsstrategier som en måde at overleve på, selv når de er negative. I disse tilfælde er det den psykosociale facilitators rolle at støtte enkeltpersoner og samfund i at finde deres egne styrker og ressourcer og at støtte brugen af andre, mere positive mestringsmekanismer.

Eksempler på negative mestringsmekanismer omfatter:

- aggressiv og skadelig adfærd mod sig selv og andre
- rygning, stofmisbrug eller (overdreven) indtagelse af alkohol
- adfærd præget af isolation og undgåelse. (Undgåelse betyder i denne sammenhæng det at undgå at gøre ting eller tage til steder, som fremprovokerer angst eller er en påmindelse om en oplevelse)

- et splintret verdenssyn eller en tro på, at "alt er tabt", og reaktioner som fortvivlelse, tomhed og håbløs resignation.

Restitution tager tid. Intense negative følelser er almindelige efter at have oplevet en følelsesmæssigt stærkt belastende hændelse. Tab, sorg og negative følelser, der skyldes kritiske begivenheder, kan sommetider forhindre eller forsinke restitutionsprocessen. På den anden side kan optimisme, følelse af selsikkerhed og positive forventninger være særdeles styrkende for evnen til selvstændig handling efter en krise og være stærke indikatorer på modstandsdygtighed og vellykkede mestringsmekanismer. Mestring drejer sig om at genvinde evnen til at håndtere disse vanskelige følelser og gradvist blive i stand til at kontrollere dem, ikke om at få dem til at forsvinde med ét.

## Psykosociale interventioner

Psykosocial støtte er en tilgang, som har til formål at fremme modstandsdygtigheden hos enkeltpersoner, grupper og samfund i krise. Psykosocial støtte spænder over en bred række interventioner, der styrker ressourcerne hos enkeltpersoner, familier eller grupper samt samfundet som helhed. Den kan forhindre, at følelsesmæssig overlast og lidelse udvikler sig til noget mere alvorligt. Den hjælper mennesker til at klare modgang og bringe dem tilbage til normalitet og restitution efter en krise.

Psykosociale støtteaktiviteter kan planlægges for udvalgte grupper i nød eller for hele samfund med fokus både på individuelle og samfundsmæssige behov og på deres ressourcer til at håndtere og restituere sig efter situationen. Sådanne aktiviteter kan hjælpe individer, familier og samfund til at overvinde stressreaktioner og bruge positive håndteringsmekanismer gennem samfundsbaserede aktiviteter. Sport og fysisk aktivitet kan spille en vigtig rolle i processen. For eksempel er søvnløshed en almindelig stressreaktion, hvor aktiviteter som at lege, gå eller løbe kan føre til bedre søvn og således til reduceret stress. Fysiske aktiviteter giver også mulighed for at lære om positiv mestring. For eksempel kan glæden ved et holdspil hjælpe deltagerne til at værdsætte samarbejde, og det skaber en følelse af tilhørsforhold.

Psykosociale støtteaktiviteter af forskellig slags kan implementeres i alle stadier af en krisebegivenhed. F.eks. bruges psykologisk førstehjælp ofte som den umiddelbare indsats efter en katastrofe. Psykoekation, sport og fysiske aktiviteter, familie- og samfundsstøtte anvendes efter en krise, hvorimod mere målrettede ikke-specialiserede ydelser og særlige programmer hjælper børn og unge, der er påvirket af en plejers dødsfald. Positive følelser spiller en vital rolle i mestring af kriser, heriblandt sorg og trauma. Det har vist sig

### ZZZZZ ... Bedre søvn fremmer selvkontrol

Søvnproblemer er almindelige hos børn og voksne i perioder med kritiske begivenheder. I 2008 blev Myanmar ramt af en kraftig cyklon, og redningsarbejdet tog mange måneder. I denne periode blev den berørte befolknings psykosociale behov vurderet. Skolelærere nævnte, at både de og børnene blev nervøse, når det regnede, og at mange havde svært ved at sove. Børnene var ikke i stand til at kontrollere deres nervøsitet og havde derfor problemer med at koncentrere sig om skolearbejdet. Når mennesker føler sig ekstremt nervøse og deres muskler spændes, er det afgørende for både børn og voksne at slappe af, før de går i seng. Der blev produceret en brochure med information om, hvordan man sover godt, og med basal instruktion i afspændning, og den blev delt ud i skoler og sundhedscentre i lokalsamfundene. Dette hjalp børn og voksne til at sove bedre, og da de fik mere kontrol over dagligdagens rutiner, genvandt de også en bredere følelse af kontrol over livet.



at være gavnligt for berørte mennesker, når psykosocial støtte omfatter det at få følelser som solidaritet og taknemmelighed op til overfladen. En legende tilgang i sport og fysiske interventioner fremmer gode psykosociale resultater.



## Modstandsdygtighed

Modstandsdygtighed er evnen til at reagere eller tilpasse sig positivt til en vanskelig og udfordrende begivenhed eller oplevelse. Det er evnen til at komme sig, efter at noget vanskeligt er sket, eller at komme gennem vanskelige oplevelser på en positiv måde.

Modstandsdygtighed forstås i stigende grad som en social proces, som kan fremmes ved psykosocial støtte. Nyere forskning inden for modstandsdygtighed definerer ikke blot denne som en individuel evne eller et individuelt træk, men som en social proces, gennem hvilken grupper og samfund gør brug af ressourcer for at vende tilbage til normalitet efter kritiske begivenheder. Mennesker kan endda have gavn af disse erfaringer, fordi social sammenhængskraft styrkes, og evnen til at håndtere fremtidige kriser øges.

Psykosocial støtte kan fremme denne proces, især i tider med kriser og større forandringer. Forskningen har identificeret fem kernelementer i psykosocial støtte: fremmer sikkerhedsfølelse, skaber forbundethed mellem mennesker, støtter handlekraften hos enkeltpersoner og i samfund, beroliger og indgyder håb. Disse fem principper øger modstandsdygtigheden og bør indgå i alle psykosociale interventioner.

Visse karakteristika og færdigheder kan derfor være essentielle i hjælpen til enkeltpersoner og samfund til at opbygge modstandsdygtighed. Disse omfatter:

- at være i stand til at udarbejde realistiske planer og gennemføre dem individuelt og kollektivt
- at have en positiv opfattelse af sig selv og andre
- at have evne til nemt at tilpasse sig nye situationer
- at være i stand til at håndtere stærke følelser hos sig selv og andre
- at være i stand til at kommunikere sine følelser og tanker og vise empati mod andre
- at tro på, at der kan ske ændringer
- at føle selvtillid og have tillid til samfundet
- at have omsorgsfulde relationer og sociale støttenetværk i og uden for familien
- at deltage i samfundsaktiviteter.

Det er derfor yderst vigtigt, at psykosociale interventioner stræber mod at fremme og styrke både kollektive støttemekanismer samt denne form for positive individuelle karaktertræk og færdigheder.



### Casestudy: Sport og fysiske aktiviteter for tidligere stofmisbrugere

Mange tidligere stofmisbrugere, som har afsluttet deres behandling, har gavn af stof- og alkoholfrie aktiviteter sammen med andre mennesker, som forstår deres specielle situation. Ungdommens Røde Kors i Danmark arrangerer sportslige og fysiske aktiviteter med dette formål. Aktiviteterne spænder fra fodbold, badminton, klatring og svømning til yoga. Der er gratis adgang til aktiviteterne for alle interesserede – både tidligere misbrugere og mennesker, som aldrig har haft et misbrug. Frivillige, som omfatter et antal tidligere misbrugere, arrangerer aktiviteterne, som passer til forskellige færdigheder og behov. De fokuserer på at skabe et trygt miljø, som gør det muligt at lære af hinandens erfaringer.

En af de frivillige er Michael. Han er 45 år gammel og har tidligere været stofmisbruger i 12 år. Nu koordinerer han fodboldaktiviteter: "Vi er omkring 30 fyre, som mødes af og til i et sportscenter. De fleste af os plejede at være tunge stofmisbrugere, og nu kan du se os løbe omkring og spille fodbold. Det er fantastisk. Den støtte, jeg fik ved at deltage i disse aktiviteter, da jeg stoppede min behandling, har været uvurderlig. Først og fremmest har jeg lært at være sammen med andre mennesker. Som misbruger fokuserer du meget på dig selv, men gennem disse aktiviteter har jeg lært, at det at gøre noget for andre får mig til at føle mig duelig og værdsat. Men det er ikke det hele. Nu har jeg fået nye venner og en følelse af styrke og kontrol over min krop, som jeg ikke har følt i meget lang tid. Jeg har desuden genvundet håbet ved at se andre mennesker håndtere deres situation, og det har hjulpet mig til at strukturere min hverdag, hvilket er utrolig vigtigt."

## Forståelse af principperne for psykosocial støtte inden for sport og fysiske aktiviteter

I 2007 blev en gruppe eksperter enige om fem interventionsprincipper, der bør ligge til grund for handling i forbindelse med krisebegivenheder. Disse principper kendes under navnet "Hobfoll-principperne" og fastslår, at psykosocial intervention skal fokusere på fremme af:

1. En følelse af sikkerhed
2. Beroligelse
3. En følelse af personlig handlekraft og kollektiv handlekraft
4. Forbundethed
5. Håb.

Når facilitatorer planlægger en psykosocial intervention, er det en hjælp at have alle disse fem principper for øje. Det sikrer, at interventionen består af en række forskellige aktiviteter med forskellig fokus. Disse principper er alle relaterede til hinanden. At fremme for eksempel beroligelse er umuligt, hvis mennesker ikke føler en grad af tryghed, og uden en følelse af forbundethed er det ikke nemt at fremme kollektiv handlekraft. Men ikke alle aktiviteter kan dække de fem principper samtidigt. Yogaøvelser er for eksempel gode til at fremme beroligelse, men ikke nødvendigvis forbundethed. Facilitatorer bør også være opmærksomme på den specifikke situation, de arbejder i. Det er f.eks. ikke nødvendigvis hovedformålet at fremme en følelse af sikkerhed i et sikkert og ikke-truende miljø.

## Fremme en følelse af sikkerhed

Kriser kan udfordre enkeltpersoner og samfund ved at ændre, hvad der er fysisk sikkert og usikkert og også, hvad der forstås eller opfattes som sikkert og usikkert. Når man står over for en farlig situation, vil kroppen reagere med et forhøjet stressniveau, hvilket gør personen yderst vagtsom. Dette kendes som "kæmp eller flygt"-reaktionen og er en nødvendig og passende biologisk reaktion med henblik på overlevelse.

Hvis en krise fortsætter, eller hvis øgede reaktioner i forbindelse med en tidligere krise ikke letter, kan et højt stressniveau forhindre eller forsinke restitutionen. At fremme en følelse af sikkerhed bliver da essentiel for at reducere biologiske reaktioner, såsom søvnløshed, koncentrationsbesvær og dårligt humør, og for at hjælpe enkeltpersoner og samfund til bedre at mestre modgang.

Under og efter kriser er det vigtigt at informere om, hvordan man håndterer vanskeligheder. Dette omfatter at forklare, hvordan man bedømmer nuværende og fremtidige trusler på en positiv og realistisk måde. At støtte mennesker i at udvikle mestringsevner og tænkemåder for tilpasning kan hjælpe med til at øge deres følelse af sikkerhed.



### Børnevenlige miljøer

Børnevenlige miljøer støtter børns og unges modstandsdygtighed og trivsel gennem samfundsbase, strukturerede aktiviteter, der afholdes i et trygt og stimulerende miljø. Børnevenlige miljøer har til formål at:

- mobilisere lokalsamfund med hensyn til beskyttelse af alle børn og deres trivsel, heriblandt yderst sårbare børn
- skabe muligheder for børn for at lege, erhverve situationsrelevante færdigheder og modtage social støtte
- tilbyde tværsektoriel støtte til alle børn til hævding af deres rettigheder.

Inter-Agency Network on Education in Emergencies, Global Education Cluster, Child Protection Cluster, Inter-Agency Standing Committee (2011): "Principles for Child-Friendly Spaces in Emergencies."

Det er essentielt, at psykosociale interventioner finder sted i "sikre rum". Disse rum skal være både objektivt sikre (fysisk sikre rum, hvor mennesker kan være beskyttet mod fare) og subjektivt sikre (skaber en følelse af sikkerhed og tillid og fremmer positive bånd og solidaritet).



Kernepunkter i fremme af en følelse af sikkerhed i sport og fysiske aktiviteter:

- Udfør sport og fysiske aktiviteter i sikre rum. Omgivelserne skal være fri for fysisk, psykosocial og social forulempelse (f.eks. vold, racisme, sexism, nysgerrige tilskuere). Hvis det er muligt, bør aktiviteterne afvikles indendørs for at undgå uønskede tilskuere.
- Kontroller, at alle aktiviteter er sikre for deltagerne, og tag skader, helbredsproblemer, vejrforhold og infrastruktur med i betragtning.
- Aktiviteter bør planlægges for at skabe en følelse af normalitet. Prøv at skabe en regelmæssig rutine (f.eks. organiseret på den samme tid på dagen eller samme dag i ugen), og brug spil og aktiviteter, der er velkendte i samfundet (f.eks. traditionelle aktiviteter/ lege og lokal sport).
- Sørg for, at der er etableret et støttesystem. Giv deltagerne tid til at diskutere og udveksle reaktioner og følelser gennem hele sessionen. Etabler et tillidsbaseret forhold mellem deltagerne, og etabler et henvisningssystem for dem, der har brug for yderligere støtte.
- Giv mulighed for kvalitetstræning, og stil et tilstrækkeligt antal trænere og facilitatorer til rådighed. Husk, at facilitatorer kan være frivillige, som også er påvirket af krise og kan have brug for støtte og vejledning.
- Sørg for, at alle deltagere føler sig godt tilpas ved den planlagte type aktiviteter og den måde, de udføres på.
- Overvej at tilbyde alternative aktiviteter for dem, der ikke bryder sig om at deltage i hovedaktiviteten.

## Fremme beroligelse

Under en krise er det almindeligt og naturligt for mennesker at reagere med stærke følelser. Mens de fleste mennesker vender tilbage til håndterbare stressniveauer i løbet af dage eller uger, kan andre opleve panikanfald, søvnproblemer eller andre reaktioner på ekstreme stressniveauer. At hjælpe den berørte befolkning til at indse og anerkende, at visse stressreaktioner er almindelige, når man bliver udsat for ekstreme situationer, er et kerneprincip inden for intervention, når det drejer sig om at berolige. Der er identificeret en lang række strategier, som er nyttige til at øge roen. Disse omfatter afslapningsøvelser, åndedrætskontrol, problemløsning, positiv egendialog og fysiske aktiviteter.

Marianne Meier



Kernepunkter i fremme af følelse af ro ved sport og fysiske aktiviteter:

- Afsæt tid til at udveksle tanker og til at lære i disse sessioner. Hav for eksempel en delecirkel i begyndelsen eller afslutningen af hver session, hvor facilitatoren leder en diskussion om relevante emner (f.eks. uddannelse, helbred, følelser osv.).
- Sæt tid af til afspændingsøvelser, såsom visualisering, udstræk eller yoga, i hver session.
- Sørg for, at facilitatorerne både er konsistente og pålidelige, og tilskynd opbygning af tillidsbaserede relationer i gruppen.

## Fremme en følelse af egen og kollektiv handlekraft

Psykosociale interventioner baseret på sport og fysiske aktiviteter kan hjælpe med til at forbedre den personlige handlekraft.

Personlig handlekraft er en persons egen tro på sin evne til at handle på en måde, der forbedrer vedkommendes situation. Dette kan udvides til kollektiv handlekraft, som er en gruppes evne til kollektivt at være i stand til at forbedre gruppens og dens medlemmers situation.

Gennem sport og leg tilskyndes deltagerne til at udfordre sig selv og til gengæld opdage nye færdigheder, evner og selvværd. Disse færdigheder og den opnåede selvtillid kan ofte overføres til deltagerens dagligdag.

Problemløsende aktiviteter kan være specielt nyttige, hvad dette angår, da de fremmer udviklingen af færdigheder i at overvinde vanskeligheder. Sport og fysisk aktivitet kan bruges til at udfordre deltagere til at løse problemer, hvor man begynder med nogle lettere udfordringer og derefter går videre til mere komplicerede problemer. Når deltagerne løser disse problemer, oplever de og udvikler personlig handlekraft. Facilitatorer kan bruge refleksion og diskussioner til at opmuntre deltagerne til at forstå, hvordan de skal bruge denne følelse af handlekraft i andre dele af deres liv.

Den fysiske aktivitet i sig selv kan også forbedre personens helbred og kondition og dermed gøre vedkommende bedre i stand til at håndtere udfordringer, der er forårsaget af krisen.

Kernepunkter til forøgelse af individuel eller samfundets handlekraft inden for sport og fysiske aktiviteter:

- Sæt opnåelige mål, og del store opgaver op i mindre dele, så deltagerne føler, at de har større succes. Sørg for at påskønne, hvad der bliver opnået, og sørg for, at ingen bliver glemt.
- Planlæg aktiviteter, som passer til alle niveauer. Hver deltager skal udfordres, men skal også forlade sessionen med en følelse af succes.
- Afsæt tid til at reflektere over aktiviteterne, og inkluder undervisningsmuligheder regelmæssigt. Stil spørgsmål, som tilskynder til refleksion, som f.eks.: "Hvad lærte du af den aktivitet, du netop har gennemført?". "Hvordan kan du bruge det, du har lært, uden for sporten?"
- Skab et miljø, hvor facilitatorer og deltagere tilskynder til og støtter selvværd og læring.
- Brug forskellige aktiviteter, som fremmer problemløsning, både individuelt og på holdet.

## Fremme forbundethed

At fremme forbundethed for enkeltpersoner, grupper og samfund er grundlaget for psykosociale støtteprogrammer efter en krise. Interventioner, der anvender sport og fysisk aktivitet, kan tilbyde en platform for sammenhængskraft i samfundet. Aktiviteter kan have adskillige funktioner: De kan f.eks. give børn og unge positive oplevelser med deres kammerater og samtidig give de voksne tid til at deltage i samfundet og til personlige sager. De kan desuden bidrage til genopbygning af samfundet som sådan ved at give samfundet noget positivt at tale om og regelmæssige arrangementer at se frem til.

Stærkt forbundne samfund er nødvendige, for at mennesker kan hjælpe og tage sig af hinanden. En almindelig konsekvens af kriser er, at sociale forbindelser bliver ødelagt eller svækket. Mennesker kan blive fysisk adskilte eller ændre deres adfærd over for andre. Fremme af forbundethed bør derfor være en prioritet ved planlægning og implementering af psykosociale interventioner.

Effektive strategier på dette område er dem, der bringer mennesker sammen, opbygger og udvider bånd samt styrker støttemekanismer. Det er essentielt at skabe forbindelser og kæde mennesker sammen umiddelbart efter en katastrofe. Dette er især vigtigt i situationer, hvor naturlige støttenetværk er brudt sammen som konsekvens af en katastrofe eller en langvarig krise.

Kernepunkter i fremme af forbundethed i sport og fysiske aktiviteter:

- Arbejd i par, i grupper på tre til fire eller hele gruppen sammen. Brug en af følgende aktiviteter til at tilskynde til forbundethed og sammenhæng i gruppen: Eksempler omfatter at spejle bevægelser, hjælpe hinanden med at prøve nye bevægelsesmønstre, danse i en gruppe og skiftes til at lave sjove eller vanskelige bevægelser.
- Brug aktiviteter, hvor deltagerne skal stole på deres partner for at udvikle tillid og være sammen om det, som f.eks. at bygge en menneskepyramide eller "stiv som et bræt" (se aktivitetskort 19).
- Gennemfør diskussioner og erfaringsudveksling i plenum, f.eks. ved at fokusere på positive oplevelser under sessionen og ting, som deltagerne påskønner ved at arbejde sammen med andre. At være en del af en gruppe styrker følelsen af forbundethed.
- Lav blandede hold. Dette er specielt vigtigt, når mennesker fra forskellige samfund, etnisk eller religiøs baggrund bringes sammen. Det er dog afgørende, at det er kulturelt forsvarligt. Det er desuden vigtigt, at aktiviteterne ikke fremprovokerer voldelige eller aggressive reaktioner.

## Fremme håb

Håb er defineret som "en positiv, handlingsorienteret forventning om, at et fremtidigt mål eller resultat er muligt". En god måde at forstå håb på er som det modsatte af håbløshed. Når en person er håbefuld, oplever vedkommende positive og gode følelser i stedet for depressive og negative følelser vedrørende livet og den nuværende situation.

Håb kan fremmes ved at være sammen med andre mennesker, at føle sig elsket og holdt af og at opleve gode følelser. På et mere konkret niveau kan håb fremmes ved at hjælpe mennesker til at indse, at de ikke er alene med deres reaktioner. Dette reducerer deres følelse af ensomhed, selv når de står over for store problemer og modgang. At skabe en tillidsfuld



Marianne Meier, Swiss Academy for Development

atmosfære i gruppen hjælper deltagerne til at føle, at de hører til og er inkluderede og kan bidrage til en håbefuldstemning. Det kan også være en hjælp at forklare, at de fleste mennesker efterhånden får det bedre. Dette er en støtte, da det hjælper deltagerne til at tro på en fremtid, hvor de igen vil have det godt.

Kernepunkter i fremme af håb ved sport og fysiske aktiviteter:

- Planlæg programmer af lang varighed og kontinuitet. Prøv at planlægge en cyklus af aktiviteter på forhånd. Etabler en rutine, men sørg også for nye og spændende aktiviteter, så deltagerne glæder sig til hver session og har noget at se frem til.
- Tilskynd meningsfulde relationer blandt deltagerne og med facilitatorerne.
- Inkluder legende aktiviteter – ethvert glædeligt øjeblik bidrager til følelse af håb.
- Understreg positive resultater, selvom det kun er små fremskridt. Bed f.eks. deltagerne om at beskrive en god ting, de har gennemført i dag, eller at afslutte sætningen: "Efterhånden føler jeg, at jeg er blevet bedre til ..."
- Bed deltagerne om at beskrive deres vision af dem selv og deres krop seks måneder fra nu, og hvordan de gerne vil se sig selv.
- Tilskynd meningsfulde relationer blandt deltagerne og med facilitatorerne.
- Brug positive rollemodeller til demonstration af, hvordan mennesker overvinder vanskeligheder.

Eksempler på programmets mål	Kerneprincipper	Eksempel på aktivitet	Beskrivelse
At fremme bedre samhørighed mellem deltagerne.	"Fremme forbundet-hed"	Berørings-fodbold i hold	Opdel gruppen i hold på 4-5 spillere. I korte kampe på fem minutter skal hver spiller berøre bolden én gang før holdet kan score mål. Minibaner og små mål er bedst til dette spil.
At give deltagerne mulighed for at dele deres følelser vedr. den krise, de har oplevet.	"Følelse af tryghed"	Delecirkel	I slutningen af hver session findes en behagelig plads, f.eks. under et skyggende træ eller i et hjørne af gymnastiksalen. Facilitatoren introducerer et relevant emne til diskussion i gruppen (f.eks. sundhed, sikkerhed eller følelsesmæssige emner). Sørg for, at alle kender de basale regler for gruppen, f.eks. at alle skal have en chance for at bidrage til diskussionen, ingen dømmes andres meninger osv.
At skabe en atmosfære, hvor deltagerne kan slappe af.	"Fremme beroligelse"	Afslapning under vejledning	Lad hver deltager finde et sted at sidde eller ligge. Bed deltagerne om at lukke øjnene. Guid deltagerne gennem en visualiseringsøvelse. Husk at bruge en stille, beroligende stemme.
At give deltagerne selvtillid.	"Øget handlekraft"	Skab orden	Dan en cirkel af så mange stole, som der er deltagere. Stolene skal placeres omhyggeligt: Deltagerne skal kunne bevæge sig fra en stol til en anden uden at berøre gulvet, men det skal kun være muligt med en anden persons hjælp. Bed deltagerne om at stille sig på stolene, og forklar dem, at målet med denne øvelse er at ende med at stå i alfabetisk rækkefølge efter fornavn (eller højde, alder osv.). Følg op ved at tale om, hvordan det var at være i fysisk kontakt med hinanden og om kommunikationen i gruppen. Hvis fysisk kontakt ikke er passende til gruppen, kan øvelsen gøres uden stole.
At give deltagerne selvtillid.	"Øget handlekraft"	Cirkusforestilling	Del deltagerne op i hold. Hvert hold øver sig på og opfører en cirkusaktivitet. Det kan være akrobatik, klovnumre, gymnastik osv.
At fremme en positiv og håbe-fuld sindstilstand og bidrage til gode følelser vedr. sig selv og andre.	"Indgydning af håb"	Let fysisk kontakt	Bed deltagerne om at danne par baseret på højde eller køn. En person er "A", den anden er "B". Hvis det er muligt, spil da noget roligt, afslappende musik som ledsagelse til denne aktivitet. Bed parrene om at stå eller sidde ryg mod ryg. Bed dem om at finde en balance, så hver person kan føle den andens ryg uden at læne sig mod den og uden at bære den andens vægt. Fortæl deltagerne, at de skal koncentrere sig om deres egen ryg og hud for en stund og derefter skifte deres opmærksomhed og fokus mod at føle den anden persons ryg. Hvis der er musik, bed da deltagerne om at finde en fælles rytme og følge musikken. Bed nu deltagerne om at koncentrere sig om at mærke det sted, hvor deres rygge mødes, og at begynde en let svajen, idet de finder en fælles rytme. Bed "A" om at lede først og derefter "B". Til sidst skal de prøve at finde en fælles rytme i nogle minutter, hvor ingen leder eller følger efter. Brug nogle minutter på at tale om, hvordan aktiviteten virkede. Anden del: Masser hinandens skuldre blidt. "A" vil først gøre det i 5 minutter, og derefter vil "B" gøre det i 5 minutter. Brug derefter nogle minutter på at tale om tre positive ting ved bevægelsesøvelsen og massagen. Først fortæller "A" og derefter "B". Til sidst takker deltagerne hinanden og vender tilbage til plenum. Bed hver person om at sige en positiv ting om dagens aktiviteter.

## Overvej timingen af dine interventioner

Det er vigtigt at overveje timingen af interventioner i forhold til, hvornår krisen er opstået. Forskellige typer af interventioner er påkrævet i forskellige faser af restitutionen.

Umiddelbart efter en katastrofe kan mennesker være meget chokerede og opleve en intens angst, smerte eller sorg. Psykosocial førstehjælp hjælper til at berolige mennesker gennem empati og omsorg.

### Psykologisk førstehjælp

Psykologisk førstehjælp er støttende omsorg til mennesker, der har oplevet en følelsesmæssig stærkt belastende begivenhed eller situation. Den består i at udvise varme og empati samt at lytte. Dette er færdigheder og viden, som personale og frivillige generelt har brug for i deres daglige opgaver. Psykologisk førstehjælp kan imidlertid også omfatte det at gøre omgivelserne trygge for dem, der skal hjælpes, samt at hjælpe med praktiske behov og problemer, der relaterer til den kritiske begivenhed. Med denne støtte kan personen blive stærkere og genvinde sin evne til at tænke og tage vare på sig selv og andre.

I de første få dage og sommetider uger efter en krise bør fokus ligge på at genaktivere mestringsmekanismer og en følelse af kontrol. Dybtgående afslapningsteknikker er ikke tilrådelige, men kan anvendes, når strukturerede aktiviteter begynder. Aktiviteter, som aktiverer mennesker, er dem, der hjælper dem til at mestre situationen og fokusere på, hvad det er nødvendigt at gøre. Dette inkluderer aktiviteter, som giver dem kropsfornemmelse med en god fysisk oplevelse og beroligelse.

I de følgende uger og måneder kan der implementeres strukturerede aktiviteter og programmer, baseret på en behovsanalyse af målgrupperne. Dette er også tidspunktet, hvor der skal undervises i nye færdigheder som afslapningsteknik, balance, spil og kropsbevidsthed. Disse vil styrke deltageres evne til selvstændig handling og hjælpe dem til at genopbygge deres modstanddygtighed, individuelt eller i gruppen.

## Hvornår og hvordan der skal henvises

Sometider bliver personale eller frivillige klar over, at en person har alvorlige mentale helbredsproblemer, og at det ikke gradvist bliver bedre. Under disse omstændigheder er det meget vigtigt at forstå, hvornår og hvordan en person henvises til professionel hjælp. Henvisning betyder i denne sammenhæng det at anbefale, at en følelsesmæssigt stærkt belastet person skal tale med en professionel hjælper.

### Hvornår der skal henvises

Henvisning til professionel hjælp er nødvendig, når det bliver klart, at en person er følelsesmæssigt stærkt belastet. Visse reaktioner kan være overvældende for alle involverede. I sådanne situationer kan enkeltpersoner opføre sig på måder, som bringer dem selv eller familiemedlemmer i fysisk eller psykisk fare.

Det tilrådes at foretage en henvisning:

- Hvis en person efter tre til fire uger stadig er ude af stand til at sove, føler sig utilpas og er enten aggressiv eller indadvendt.
- Hvis et familiemedlem og andre søger hjælp og beretter, at noget er alvorligt galt, og at de er bekymrede for, at personen er ved at blive sindssyg eller måske vil begå selvmord.
- Hvis en person efter en periode på op til seks måneder ikke viser tegn på bedring, selv om vedkommende måske ikke er følelsesmæssigt stærkt belastet.
- Hvis en person taler om ikke at ville leve mere og har faktiske planer om at begå selvmord.
- Hvis du er tvivl, skal du altid rådføre dig med din vejleder eller leder.

## Sådan henvises der

Henvisninger bør altid foretages i samråd med en vejleder eller programleder. Som en regel bør enkeltpersoner informeres om intentionen om at henvise dem til professionel hjælp. De har brug for at vide, at nogen viser omsorg, og at forstå grundene til henvisningen. Hvis der er flere muligheder for henvisning, bør disse forklares. Praktiske forhold som betaling, sted, adgangsforhold osv. bør også forklares. I visse situationer er der ikke mulighed for henvisning til offentlig sundhedspleje. Hvis det er tilfældet, skal der findes lokale NGO'er (regeringsuafhængige interesseorganisationer) eller internationale organisationer, som kan hjælpe med mere specialiseret støtte. Enkeltpersoner bør føle sig sikre på, at de vil blive støttet gennem hele processen. Hvis det er muligt, kan nogle (fra det program, de er tilknyttet) ledsage deltagere til deres første henvisningsbesøg.

Claes Amundsen



# Hvordan sociokulturel velegnethed sikres





**E**thvert projekt, uanset sted, er indlejret i en specifik kulturel, politisk, juridisk, økonomisk og social kontekst, som skal overvejes omhyggeligt. Hvad der giver mening i ét område eller i én gruppe, vil ikke nødvendigvis fungere et andet sted. Forskellige forhold kan desuden ændre sig i tidens løb.

En samfundsbaseeret tilgang i planlægningen af sport og fysiske aktiviteter kan hjælpe med til at sikre kulturel velegnethed. Dette er baseret på den forudsætning, at lokalsamfundene bedst ved, hvad der er passende eller ikke passende i deres egen sociokulturelle kontekst. Aktiviteter, der kommer fra lokalsamfundet selv – traditionelle eller moderne – kan være specielt velegnede til at opfylde psykosociale mål.

Det er imidlertid værd at bemærke, at i nogle kulturer dyrkes visse sportsgrene kun af særlige grupper. Der skal muligvis tages specielle hensyn, når det planlægges at inkludere blandede grupper i sådanne aktiviteter. Visse aktiviteter/lege og sportsgrene kan være meget aggressive og endda voldelige af natur. Der kræves forsigtighed f.eks. med hensyn til traditionelle aktiviteter/lege, som kan være baseret på mandsdominerede jagt- eller krigsscener. Selvom visse aktiviteter/lege er almindelige i et givet samfund, er de ikke nødvendigvis velegnede til psykosociale interventioner.

En anden vigtig overvejelse gælder den sociokulturelle status for sport og fysiske aktiviteter i et område eller land. Find ud af, hvilke sportsgrene der normalt dyrkes i hvilke samfund, og hvem der dyrker dem. Det er desuden vigtigt at finde ud af, hvilke sportsgrene og fysiske aktiviteter der kan afvikles på offentlige steder.

Planer for et bæredygtigt og inkluderende sportsprogram bør derfor tage hensyn til specifikke sociokulturelle og socioøkonomiske aspekter på det pågældende sted, herunder adgang til og kontrol over ressourcer, magtdynamik og forskellige roller i samfundet.

## Hvordan man viser forståelse for forskellighed

Hovedprincipperne for brug af sport og fysiske aktiviteter i psykosociale interventioner omfatter deltagelse, inklusion og styrkelse af evnen til selvstændig handling. Det betyder, at sport og aktiviteter skal gøres tilgængelige for alle uanset evner, alder, køn, fysik, etnicitet, seksuel orientering, religion, socioøkonomisk status eller andre demografiske variable.

Når mennesker tænker på sport og fysiske aktiviteter, tænker de fleste på konkurrence og atletiske drenge og mænd. Sport betragtes stadig som "ufeminint" og upassende for piger og kvinder i mange dele af verden.

Det klassiske maskuline koncept omfatter fysisk styrke, lederskab og magt. På samme tid

omfatter det klassiske kvindelige koncept ynde, skønhed og føjelighed. Da sport og fysisk aktivitet oftest associeres med atletiske kroppe, fysisk styrke og lederskab, passer drenge og mænd nemt ind i disse idealer. Det gælder ikke for piger, kvinder og handicappede personer. At være kvinde eller handicappet ses sommetider som det modsatte af at være fysisk aktiv eller atletisk.

Handicappede eller ældre personer lades for ofte ude af betragtning i forbindelse med sport. Det betyder, at visse grupper ofte marginaliseres, udelukkes eller endda bliver diskrimineret imod, når det drejer sig om at være fysisk aktiv eller at dyrke sport. Universelle idealer for maskulinitet, femininitet eller "den perfekte krop" eksisterer imidlertid ikke i sig selv. De er samfunds- og kulturskabte og afhænger af konteksten.

Fysisk aktive piger, kvinder og handicappede personer bliver ofte nødt til at nedbryde barrierer både i deres eget sind og i samfundet.

Det betyder, at drenge og mænd er mere tilbøjelige til at blive tiltrukket af psykosocial støtte med sport og fysisk aktivitet. Men piger, kvinder og handicappede personer kan vinde lige så meget – eller måske endda mere – som drenge og mænd ved at deltage. Det kan være vanskeligt for piger og kvinder at deltage i fysiske aktiviteter uden samfundets accept. Det kan derfor være nødvendigt at arbejde på at opnå accept af programmet fra kerneinteressenter i samfundet. Det kan være relevant at adskille mandlige og kvindelige deltagere og vælge aktiviteter, der er socialt acceptable for hver gruppe. Her kan faktorer som alder og social status måske igen spille en rolle.



Patricia Santos, ICRC

Sikkerhed kan være et problem i samfund med en større modstand mod, at piger og kvinder er fysisk aktive. Det kan være nødvendigt at afskærme deltagerne fra nysgerrige tilskuers blikke eller endda at beskytte dem mod chikane. Sikkerhed under transporten til og fra aktiviteterne må også overvejes.

FN-konventionen om handicappedes rettigheder fastslår, at handicap ikke må være årsag til diskrimination, og at inklusion er vejen frem. Dette skaber af og til dilemmaer, hvad angår den bedste planlægning og implementering af aktiviteter: Mennesker med et handicap kan have gavn af at møde og tale med andre, som bliver betragtet som handicappede af samfundet. Det kan være et forum for udveksling af erfaringer og overvindelse af vanskeligheder. På den anden side medfører det at udføre aktiviteter sammen med raske kammerater inklusion og accept, som også er vigtig for psykosocial trivsel.

### **Ressourcer:**

**International Guide to Designing Sport Programmes for Girls (Women Win).** Denne guide, der blev udarbejdet i et samarbejde, hjælper organisationer til at udvikle effektive, bæredygtige sportsprogrammer for piger og kvinder.

### **FN-konventionen om handicappedes rettigheder.**

Konventionen fastslår, at alle menneskerettigheder og fundamentale friheder gælder for alle personer med alle typer af handicap. Deres behov skal bedømmes holistisk og ikke kun som respons på deres specifikke handicap eller medicinske lidelse.

# Hvordan det sikres, at interventioner er sikre og sunde

Danish Red Cross Youth



# 5



**I**nterventioner skal implementeres på sikre og forsvarlige måder. Beslutningen om at udføre eller ikke udføre en psykosocial intervention ved brug af en bestemt sport eller fysisk aktivitet afhænger i sidste ende af, om det fremmer psykosocial trivsel eller ej. Den psykiske sundhed og sikkerhed ved aktiviteterne er imidlertid lige så vigtig. Upassende, dårligt forberedte sportslige og fysiske aktiviteter, som potentielt kan true sikkerheden, er værre end slet ingen. Sport og fysiske aktiviteter kræver specifikke overvejelser og forholdsregler for at være sikre og forsvarlige, både psykosocialt og fysisk.

### Gør sikkerhed og helbred til en førsteprioritet:

- Det ledende princip inden for planlægning og implementering af aktiviteter skal altid være "SIKKERHED FØRST!".
- Det er vigtigt at forstå emotionelle og fysiske helbreds- samt sikkerhedsspørgsmål i sessioner, hvor sport og fysiske aktiviteter bruges i psykosociale støtteinterventioner.
- Facilitatorer bør sikre, at aktivitetsområdet er sikkert.
- Tænk på deltagerens sundhed før, under og efter aktiviteter, og brug f.eks. opvarmnings- og nedkølingsøvelser på passende tidspunkter.

## Helbred og sikkerhed

Sikkerhed handler om at skabe et positivt rum, hvor mennesker føler sig beskyttede, og i hvilke risici styres korrekt. Det betyder, at sikkerhed har en både fysisk og psykosocial dimension, og at der skal tages hensyn til begge, for at sikkerheden kan siges at være på plads.

Psykosocial intervention, der anvender sport og fysiske aktiviteter, kan omfatte en lang række aktiviteter, fra meget aktive og dynamiske til mere stille og rolige. Nogle aktiviteter vil i kraft af deres natur involvere en grad af udfordring, hvad enten den er fysisk, emotionel eller begge dele. På det fysiske niveau kan kriser resultere i ødelagte faciliteter, affald og beskadigede materialer. Dette begrænser den plads, der er til rådighed for udførelse af sport og fysiske aktiviteter, og gør potentielle områder farligere. Fysiske farer oversættes ofte til følelse af usikkerhed og tab af psykosocial trivsel. Af disse grunde skal sikkerhedsspørgsmål styres på programniveau og i forhold til hver session samt i både en fysisk og psykologisk dimension.

### Risikovurdering ved sportsaktiviteter

Risiko/fare	Potentielle konsekvenser	Kontrolforanstaltning / sikkerhedspraksis
Ødelagt gulvbelægning	Skader forvoldt af skrid, snublen eller fald	Sæt en midlertidig barriere op, indtil gulvet er repareret
Vand	Drukning	Ansæt uddannede livreddere, og stil livredningsmateriel til rådighed (f.eks. redningskranse)
Varme	Sygdom på grund af varme	Sørg for at drikkevand, hatte og skyggefulde områder er til rådighed
Udstyr	Skade forvoldt ved at blive ramt af en bold eller andet udstyr	Vælg så vidt muligt udstyr, der er passende til den gruppe, der skal bruge det



## Tjekliste for helbred og sikkerhed:

For at garantere sikkerhed og styre risici skal det tjekkes, at:

- der er plads nok til alle deltagerne
- udstyret er til rådighed og er velegnet
- sessionerne er under ansvarlig ledelse
- sessionerne er velplanlagte og aktiviteterne passende for deltagerne
- facilitatorerne er bekendte med deltagerens forudsisterende helbredsforhold og -begrænsninger (f.eks. astma og diabetes), psykosociale/emotionelle problemer eller aktuelle sygdomme eller risikoforhold (se nedenstående)
- facilitatorerne er uddannede i risikostyring
- ingen er truet af eller er i fare for at blive skadet, herunder psykosocialt, under sessionerne
- det er sikkert at komme til og fra aktivitetsområdet (f.eks. ingen transport i mørke)
- omklædningsrum og bad er til rådighed
- førstehjælpssæt er til rådighed, og at facilitatorer er uddannede i at bruge dem
- der anvendes lokaliteter, der beskytter deltagerne mod at blive betragtet af fremmede
- alle facilitatorer, hjælpere og deltagere foretager et sikkerhedstjek på sportspladsen før hver øvelse, hvert spil eller hver organiseret aktivitet. Farer kan omfatte glas, affald, plastikposer og -indpakning, dyrekskrementer, skarpe sten, træ eller andet, der kan volde skade på deltagerne
- der ikke er nogen fare for deltagerne på lokaliteten (f.eks. floder, flodbredder, klipper, og veje).

"Gør ikke skade" er grundlæggende for alle vejledende standarder og tilgange inden for humanitær assistance eller udvikling. Dette er en tilgang, som hjælper med til at identificere utilsigtede negative eller positive virkninger af interventioner. Det sikrer, at interventionen ikke forværrer de udfordringer, der er resultat af krisen, men snarere bidrager til at forbedre dem.

Humanitære aktører, der arbejder inden for området psykosocial støtte og mental sundhed, kan reducere risikoen for skade ved at:

- deltage i koordinationsgrupper for at lære af andre og for at minimere gentagelse og huller i indsatsen
- forpligte sig til evaluering, åbenhed over for grundige undersøgelser og ekstern vurdering
- udvikle kulturel sensitivitet og kompetence på de områder, de arbejder inden for
- holde sig opdateret vedrørende evidens med hensyn til effektive praksisser og
- udvikle en forståelse af og konsistent reflektere over universelle menneskerettigheder, magtrelationer mellem udefrakommende og de mennesker, der er påvirket af nødsituationen, samt værdien af partcipatoriske tilgange.

For yderligere oplysninger se kapitel 10 om, hvordan man er en god facilitator, og kapitel 11 om planlægning, overvågning og evaluering.

## Hold kroppen sund under aktiviteten

Risikoen for sygdom, uheld og skader er uundgåelig i sport og under fysiske aktiviteter. Langt de fleste skader kan imidlertid undgås eller er mindre og kan klares på stedet. Det er sjældent, at en skadet spiller behøver professionel lægehjælp. Tilpasning af aktiviteterne til deltagerens færdighedsniveau og sikring af, at alle deltagere varmer ordentligt op, reducerer risikoen for skade betydeligt.

Det er desuden afgørende, at reglerne for spillet/aktiviteten kendes og følges af deltagerne. Det er en vigtig faktor for reduktion af skader at sikre, at alle regler respekteres.

Det er desuden vigtigt at tage vejret i betragtning ved afvikling af udendørs aktiviteter. Nogle spil eller aktiviteter er måske ikke passende i vådt vejr, under meget varme eller blæsende forhold eller i snevejr, så facilitatoren bliver nødt til at vurdere dette, når sessioner planlægges. Varme kan forårsage alvorlige problemer, fordi usædvanlig høj hede kan udvikle sig langsomt og overraske folk. Passende forberedelser til at undgå varmerelaterede sygdomme inkluderer at stille hatte, tilstrækkeligt med vand, solcreme og passende tøj til rådighed og at tage hyppige pauser i skyggen.

Bortset fra børn som gruppe er mennesker i særlig fare for at blive ramt af varmerelaterede sygdomme, hvis:

- de sjældent træner
- de er overvægtige
- de har været syge for nylig, især med diarre, opkast eller feber.

Koldere vejr giver færre problemer, da kroppen er i stand til at regulere sig selv, også selvom folk bærer almindelig påklædning i koldere temperaturer. Generelt er koldt vejr ikke et problem, hvis folk er varmt klædt på og varmer ordentlig op. Ved frost er der dog fare for forfrysning og en større risiko for forstrækninger. Hvis deltagerne ikke har passende varm påklædning, kan det være nødvendigt, at programmet stiller det til rådighed. Hvis det ikke er muligt, er udendørsaktiviteter i koldt vejr måske ikke sikre og bør undgås.

## Tjekliste til at holde kroppen sund under træning:

### Før aktiviteten

- Facilitatoren bør altid tjekke vejrforholdene, især temperatur og fugtighed.
- I varmt vejr er det bedst at være aktiv om morgenen eller om aftenen og at træne i skyggen, hvis det er muligt.
- Det er altid bedst at undgå dagens varmeste timer.
- I koldt vejr bør sessionen finde sted på den varmeste tid af dagen, og aktiviteterne bør tilpasses aktivitetsområdets tilstand, f.eks. mudder eller frost.
- Det tilrådes at drikke tilstrækkeligt vand før, under og efter enhver aktivitet.

### Under aktiviteten

- Deltagerne bør indtage væske hvert 10.-15. minut under en aktivitet.
- Begynd hver session med en rask opvarmning, og slut den med en rolig nedkøling.
- I varmt vejr bør deltagerne bære passende solbeskyttelse som solcreme og hovedtøj, have let tøj på og tage hyppige pauser i skyggen.
- I koldt vejr bør deltagerne bære passende varmt tøj.

### Efter aktiviteten

- Deltagerne bør fortsætte med at drikke væske efter aktiviteten for at hjælpe kroppen med at erstatte den væske, der er gået tabt under træningen.
- I koldt vejr skal deltagerne have ekstra varmt tøj at tage på mellem og efter aktiviteten for at undgå at blive kolde.



## Fysisk kontakt og beskyttelse af børn

Fysisk kontakt er en integreret del af sport og fysiske aktiviteter. Deltagerne i en aktivitet kan komme til at røre hinanden ved et tilfælde eller som en del af aktiviteten som for eksempel i tagfat. Voksne kan berøre børn for at hjælpe dem med at udvikle deres færdigheder eller for at beskytte dem mod skader.

Det er vigtigt at forstå, hvad der er passende berøring i et specifikt interventionsmiljø. Hvad der er passende berøring, og hvem der må berøre hvem, er forskelligt fra person til person, fra samfund til samfund og fra kultur til kultur. Intet samfund må dog være i stand til at retfærdiggøre nogen form for børnemisbrug gennem upassende berøring.

Børn er ofte blandt de mest sårbare medlemmer af et samfund. De kan blive adskilt fra deres forældre eller plejere og kan have mistet deres venner og slægtninge. Børn er specielt sårbare med hensyn til dårligt helbred efter en krise. Herudover udelukkes de ofte fra beslutningstagning og rådslagning af de voksne.

### Barn

Ordet "barn" refererer til alle personer under 18 år, medmindre voksenalderen nås tidligere i henhold til den lovgivning, der gælder for barnet. FN's internationale konvention om barnets rettigheder fastslår, at børn har ret til uddannelse, sikkerhed og beskyttelse. Konventionen gælder lige for alle børn med særlig beskyttelse af specielt sårbare grupper.

Desværre er sport og fysiske aktiviteter ikke altid de sikre rum, de burde være. Både under kriser og til andre tider har sport været hjemsted for misbrug og udnyttelse, f.eks. i form af seksuel aktivitet og seksuelle forhold mellem børn og de voksne, som indtager en stilling baseret på tillid, ansvarlighed og autoritet i forhold til børnene.

Dette er en alvorlig sag, som kræver opmærksomhed og overvejelse af alle personer, der er involverede i sport og fysiske aktiviteter som psykosocial inter-

vention. Sportsaktiviteter kan desuden være en lejlighed til at identificere børn, der har beskyttelsesproblemer (f.eks. børn, der er indadvendte, børn med blå mærker osv.). Det er derfor vigtigt, at facilitatorer ved, hvad de skal gøre, og hvordan de skal rapportere det, hvis de har mistanke om, at et barn behøver beskyttelse.

Basale principper til sikring af børnebeskyttelse omfatter:

- Fysisk kontakt under sport skal altid have til hensigt at opfylde barnets behov, IKKE den voksnes. Den voksne bør kun have fysisk kontakt, hvis formålet er at udvikle sportsfærdigheder eller teknikker, behandle eller forhindre en skade.
- Den voksne bør altid forklare barnet naturen af og årsagen til den fysiske kontakt.
- Medmindre der er tale om en nødsituation, bør den voksne altid bede barnet om tilladelse til at berøre dets krop.
- Kontakt bør aldrig omfatte berøring af genitalier, balder, bryster eller nogen anden del af kroppen, som kan give anledning til, at barnet føler sig pinligt berørt eller stresset.

### Børnebeskyttelse

Definitionen af børnebeskyttelse (i nødsituationer) er "forhindring af og indsats mod misbrug, forsømmelse, udnyttelse og vold mod børn".

Kilde: Inter-Agency Child Protection Working Group, 2010.





- Fysisk kontakt bør altid finde sted i et åbent eller offentligt område og ikke i hemmelighed, eller så andre ikke ser det.
- En voksen bør normalt ikke være alene med et barn eller en gruppe børn. Facilitatorer og andre, der er i kontakt med børn, bør arbejde parvist eller i grupper.
- Baggrundstjek skal udføres for alt personale, før de arbejder med børn.
- I tilfælde, hvor et barn er handicappet eller skadet, kan der kræves særlig støtte eller assistance. For dem, der kræver hjælp til intime personlige opgaver (f.eks. toiletbesøg, madning eller skiftning), bør der træffes aftaler derom sammen med barnet og forældrene/plejerne, før aktiviteten begynder. Når handicappede børn løftes eller støttes manuelt, skal det enkelte barn behandles med værdighed og respekt.
- Personer, der har mistanke om at en tillidsposition er blevet misbrugt, bliver misbrugt eller måske vil blive misbrugt, skal rapportere deres bekymring til den person, der er ansvarlig for børnebeskyttelse (eller seniorleder).

### Grooming

Gerningsmænd bag misbrug bruger ofte den proces, der kaldes "grooming", for at gøre barnet afhængigt af dem. Groomingen begynder med, at gerningsmanden foregiver at være en ven. Når personen har opnået kontakt, påbegynder de seksuelle handlinger. De overbeviser barnet om, at alt er normalt. De forærer måske gaver. De kan sige ting som, "dette er vores hemmelighed – ingen andre må vide noget om det". De kan endda true med at skade ofret eller ofrets familie og sige, at det er barnets skyld.

Kilde: Understanding children's well-being, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support.

Et formelt, etisk regelsæt for børnebeskyttelse hjælper med til at beskytte børn og andre sårbare personer mod misbrug, ekstreme krav eller vold. Et etisk regelsæt udstikker de regler og procedurer, som skal forstås og følges af organisatorer, facilitatorer og deltagere. Det er god praksis, at alle underskriver det etiske regelsæt, hvis det er muligt. Alt personale skal også være klar over de passende procedurer til at håndtere enhver mistanke om misbrug og til indrapportering af tilfælde af misbrug.

Nogle steder har de relevante autoriteter allerede systemer på plads til henvisning. Andre steder kan det være nødvendigt at etablere en neutral organisation eller gruppe, hvor alle krænkelser og bekymringer kan rapporteres anonymt og håndteres. I internationale programmer rekrutteres personalet til psykosociale interventioner ofte i lokalsamfundet, f.eks. til arbejdet som facilitator. Lokalt personale samarbejder med samfundet om at udvikle kulturelt passende aktiviteter og er specielt velegnet til dette, fordi disse personer er en del af lokalsamfundet. Sommetider er lokale normer for børnebeskyttelse imidlertid ikke på linje med dem, der findes i den internationale organisation. I sådanne tilfælde skal det sikres, at det lokale personale arbejder i henhold til de standarder for børnebeskyttelse, som er fastlagt af den internationale organisation.



Marianne Meier, Technische Universität München

Alt personale, både lokalt og udenlandsk, skal være klar over foranstaltningerne til børnebeskyttelse, så de kan identificere og reagere mod overgreb på børn på en passende og sikker måde, og vide, hvordan og hvornår der skal henvises til andre ydelser eller relevante autoriteter. Regulær træning i børnebeskyttelse for alt personale er en essentiel del af alle psykosociale programmer.



### **Få mere at vide om børnebeskyttelse og børns psykosociale behov**

For at få mere at vide om børnebeskyttelse, se venligst:

- RespectED-materialet, der er udviklet af Canadisk Røde Kors
- Child Protection in Emergencies: Priorities, Principles and Practices, Save the Children 2007
- Child protection policy, International Federation of Red Cross Red Crescent Societies, 2013

For at få mere at vide om børns psykosociale trivsel se:

- Understanding Children's Well-being, IFRC Psychosocial Centre and Save the Children, 2012

# STEP-modellen



Rob Faw-freelance/IFRC

6

**A**lle typer af sport og fysiske aktiviteter kan anvendes i psykosociale interventioner. Der er som sådan ingen "gode sportsgrene" eller "dårlige sportsgrene". Hvad der betyder noget, er den måde, sport og fysiske aktiviteter leveres, og det afhænger af god planlægning og implementering.

Hvis en sport eller andre fysiske aktiviteter ikke opfylder modtagernes behov, må de tilpasses. STEP-modellen, som beskrives herunder, hjælper facilitatorerne med at gennemtænke de nødvendige tilpasninger af en psykosocial intervention ved brug af sport og fysisk aktivitet.

STEP står for "Rum, Opgave, Udstyr og Mennesker" (Space, Task, Equipment and People). Den fokuserer på fire kerneaspekter af enhver sport eller fysisk aktivitet. Hvert aspekt kan tilpasses alene, eller flere af dem kan tilpasses sammen. Tilpasningerne kan rettes mod enkeltpersoner, mod en del af en gruppe eller mod hele gruppen. Formålet med tilpasningerne er at gøre aktiviteten mere inkluderende, fornøjelig og emotionelt og fysisk sikker og derved gøre den mere velegnet til psykosocial støtte.

## Rum

Rum refererer til et aktivitetsområde, en gymnastiksal eller det rum eller udendørs sted, hvor en aktivitet finder sted. Mulige tilpasninger til rummet kunne omfatte:

- øgning eller formindskelse af aktivitetsområdets størrelse. Mindre plads gør ofte aktiviteten nemmere, men sommetider også mere intens. Et større område gør ofte aktiviteten mere udfordrende.
- variere den afstand, der skal dækkes i aktiviteten for at passe til forskellige færdigheder.
- brug af zoning, f.eks. hvor deltagerne matches efter færdigheder og spiller mod andre på samme niveau. Dette øger mulighederne for at deltage.

Her er et praktisk eksempel på, hvordan et rum kan tilpasses: Et stafetløb eller et kapløb kan omfatte deltagere med forskellige niveauer af fitness og hastighed, f.eks. i en blandet gruppe af yngre og ældre mennesker. Ved at tilpasse de distancer, deltagerne skal løbe, kan forskellene udjævnes. Det er også muligt at gøre det sværere for de fysisk bedre trænede ved at bede dem om at øge distancen. Ved at udjævne rummet bliver aktiviteten mere interessant, inkluderende og motiverende.



John Sparrow, IFRC

## Opgave

Opgave refererer til en aktivitets regler eller måden, den udføres på. Mulige tilpasninger til opgaverne kunne omfatte:

- sikring af, at alle har lige mulighed for at deltage i f.eks. et boldspil og give alle spillerne mulighed for at dribble, aflevere eller sparke til bolden.
- nedbrydning af komplekse færdigheder i mindre komponenter, hvis det hjælper spillerne til nemmere at udvikle færdigheder.
- sikring af, at spillerne har tilstrækkelig mulighed for at praktisere færdigheder eller komponenter individuelt eller med en partner, før man går videre til et holdspil.

Her er et praktisk eksempel på, hvordan en opgave kan tilpasses: Børn i forskellige aldre bliver bedt om at løbe en distance så hurtigt som muligt. Nogle af dem er meget langsomme, mens andre er ekstremt hurtige. Det er ikke sjovt eller motiverende for nogen. Et alternativ til dette er, at alle får et stykke avispapir, som de skal holde mod deres brystkasse, uden at bruge hænderne, gennem hele løbet. Med denne tilpassede opgave løber alle og bliver individuelt udfordret, men farten betyder ikke længere noget.

## Udstyr

Udstyr refererer til bolde, ketsjere, net osv., som er nødvendige for at spille et spil, dyrke en sport eller udføre en aktivitet.

- I boldspil kan bolden gøres større eller mindre for at passe til deltageres færdigheder eller den færdighed, der øves. Små, bløde bolde er f.eks. nemmere at gribe, især for børn og andre med små hænder.
- Giv deltagerne mulighed for at kaste eller gribe en bold på forskellige måder, f.eks. ved brug af en tunnel eller rende til afsendelse af bolden eller en gribehandske til at modtage den med.
- Brug af klokker og bjælder kan hjælpe med til at inkludere spillere med nedsat syn. Alternativt kan en almindelig bold pakkes ind i en plastikpose med et stykke tape, så den giver en knasende lyd, når den bruges.
- Hvis der skal bruges net i et spil, behøver det ikke nødvendigvis at have højden i henhold til reglerne. Højden kan ændres i forhold til færdighederne hos gruppen, der skal spille.
- I styrketræning skal vægtene tilpasses styrken hos den person, der skal bruge dem. I mange styrketræningsøvelser er det nok blot at bruge sin egen kropsvægt.

Her er et praktisk eksempel på, hvordan udstyr kan tilpasses: En gruppe af unge mænd og kvinder spiller volleyball. Nogle af dem er begyndere, andre er mere øvede. Nogle af dem kan kun bruge den ene arm på grund af skader eller nedsat førlighed. I dette tilfælde kan man bruge en blød bold eller endda en ballon i stedet for en hård læderbold.

## Mennesker

Kategorien "Mennesker" refererer til deltagerne i en aktivitet og til deres særtræk såsom alder, køn, svækkelser eller færdigheder. Mulige tilpasninger til gruppering af deltagerne kunne omfatte:

- at matche spillere med enslydende særtræk og lade dem spille sammen eller mod hinanden i hold
- at blande mennesker fra forskellige grupper (såsom etnicitet, social gruppe eller køn) på samme hold så meget, som det er kulturelt og socialt acceptabelt. Sørg for, at aktiviteter ikke påfører uønskede opdelinger mellem grupperne
- at skabe hold med forskelligt antal spillere for at udjævne forskellene i færdigheder. For eksempel et hold på fem øvede spillere mod et hold på syv mindre øvede spillere.

Her er et praktisk eksempel på, hvor det menneskelige aspekt kan tilpasses: To hold med hver 12 personer spiller et boldspil. Kun de mest talentfulde, hurtige og øvede personer kan gribe og kaste bolden. De fleste af spillerne står bare og venter på bolden. Her kunne de to store hold opdeles i fire hold af seks bedre matchende spillere. Holdene kan spille mod hinanden på to mindre baner.

STEP-modellen skal ofte bruges flere gange, før man finder frem til de bedste tilpasninger af en aktivitet. Spørg deltagerne om, hvordan en aktivitet kan forbedres, ved at stille spørgsmål som: "Hvordan kan dette gøres sjovere?", "Hvordan kan vi alle deltage?", "Hvordan kan vi gøre denne aktivitet nemmere/sværere/roligere/mere spændende?" Deltagerne vil ofte have forskellige eller mere velegnede ideer til tilpasninger, og på den måde kan tilpasningen i sig selv blive en psykosocial øvelse. De praktiserer deres færdigheder inden for problemløsning, lærer at deltage i diskussioner, får empati med andre og arbejder sammen i en gruppe. Det kan desuden fostre personlig handlekraft og handlekraft i grupper og skaber en følelse af ejerskab over aktiviteten og programmet.

Tilpasninger kan afprøves i en kortere periode. Hvis gruppen er enig i, at tilpasningen er en forbedring, kan den beholdes, og aktiviteten kan fortsætte i tilpasset form. Hvis ikke, skal det diskuteres med deltagerne, hvilken tilpasning der derefter skal afprøves. Husk at skrive tilpasningerne ned, da de kan være nyttige for andre grupper eller til en anden session med samme gruppe.

Sommetider finder grupper, der bruger STEP-modellen, at en aktivitet ikke kan tilpasses på en nyttig måde til en given session. Accepter dette, og foreslå en anden aktivitet.

## Inkluderende sport og fysiske aktiviteter

Inklusion er et vigtigt princip, og mange programmer og aktiviteter bringer enkeltpersoner med forskellige færdigheder, køn og alder sammen. Dette rejser imidlertid grunde til bekymring i sportsomgivelser. En af disse bekymringer relaterer til de fysiske implikationer af blandede aldersgrupper og grupper med blandede færdigheder, i hvilke styrke, ydelse og ambition kan være meget forskellig. En anden bekymring er muligheden for mobning af yngre og mindre kapable børn.

Omhyggelig planlægning er nødvendig for at sikre en sikker praksis. Dette omfatter overvejelser af følgende:

- Inkluderende aktiviteter skal være passende til de kulturelle og sociale omgivelser. Kan mænd og kvinder f.eks. deltage i samme aktiviteter? Vil kvinder og piger blive stigmatiserede ved at tage del i fysiske aktiviteter, hvor andre kan se dem?
- Alt personale skal gøres opmærksom på følgerne af, at yngre og ældre personer involveres i samme aktivitet, såsom passende sprogbrug, forskellige niveauer af modenhed og kognitiv udvikling, fysisk kontakt og forskellige færdighedsniveauer.
- Inkluderende aktiviteter skal sikre, at de psykosociale behov for alle de involverede tilgodeses. For eksempel er børn, kvinder, handicappede og ældre personer befolkningsgrupper, som er specielt sårbare i en krise, og de behøver måske derfor psykosocial støtte, der er skræddersyet til deres behov.
- Der skal derfor foretages en vurdering af de mulige risici for deltagere i en aktivitet med forskellige aldersgrupper eller grupper med forskellige færdighedsniveauer. For eksempel kan forholdsvis velbyggede yngre personer være i stand til at konkurrere fysisk med ældre deltagere, men de kan have besvær med andre dele af deres engagement, såsom hvordan man opfører sig over for hinanden.



- Mennesker, som ikke bryder sig om at deltage i organiserede sportsaktiviteter, kan have fornøjelse af andre former for fysisk aktivitet (under forudsætning af at sådanne aktiviteter er sikre). Dette kunne omfatte cykling, vandring eller at deltage i fysiske aktiviteter med et praktisk formål såsom at hjælpe ældre medlemmer af samfundet med havearbejde, hundeluftning på et dyreinternat, bærplukning i skoven osv.
- Det bør være klart for alle parter, hvordan man giver udtryk for bekymring.

Danish Red Cross Youth



# Sådan tilpasses aktiviteter



**D**er er talrige etablerede spil og aktiviteter/lege fra hele verden, som hver især tjener forskellige formål og giver deltagerne forskellige oplevelser. Velkendte traditionelle og internationale aktiviteter og lege kan give meget fornøjelse og være lærerige for mennesker, som har oplevet en krise. Til andre tider er en tilpasset version af en velkendt aktivitet mere velegnet. At lære og skabe noget nyt kan i sig selv være en god ting. Processen med at tilpasse en aktivitet/leg kan blive en øvelse i sig selv, som styrker evnen til selvstændig handling og gør det muligt at sikre, at aktiviteten passer perfekt til den specielle kontekst og gruppe af deltagere. Det at skabe kan være et magtfuldt udtryk for individuel handlekraft og handlekraft i samfundet, og resultatet kan være en aktivitet, som er ny og enestående for lokalsamfundet.

## At skabe nye regler og tilpasse aktiviteterne

Der er mange fordele ved at inkludere et element af spiludvikling i sport og fysiske aktiviteter i et psykosocialt interventionsprogram. Processen giver deltagerne mulighed for at blive mere involverede i deres egen indlæring samt at udvikle færdigheder med hensyn til beslutningstagning og problemløsning. På basis af en kendt aktivitet/leg kan de konstruere en anden, som er ganske ny og helt igennem deres egen. De finder selv ud af, hvorfor regler er vigtige, og hvilke formål de tjener. De kan udveksle ideer og samarbejde. De kan kommunikere og forklare, hvordan deres aktivitet/leg blev udviklet, og undervise andre, heriblandt læreren.

Husk – spil/lege er ikke hellige! Hvis et spil ikke passer blot en enkelt spiller, er det værd at undersøge, om ikke det er muligt at ændre spillet, så det passer den spiller. Spil og aktiviteter/lege kan tilpasses og udvikles til at inkludere alle ved at inddrage et bredt spektrum af færdigheder, interesser, behov og ressourcer (se STEP-modellen i kapitel 6). Spil og lege bør opfylde deltagerens behov og fremme deres psykosociale trivsel.

Alle spil og lege indeholder følgende basale elementer:

- Et mål – som giver deltagerne en følelse af formål
- Forhindringer eller et regelsæt – som inspirerer til strategiske og kreative løsninger
- Et feedbacksystem – såsom point eller måling af fremskridt, hvilket giver motivation til at spille videre
- Frivillig deltagelse – så alle deltagere accepterer den aftalte ramme for spillet/legen.

Disse elementer gælder for alle spil og aktiviteter – tennis og tagfat, fodbold og kapløb af enhver slags. De kan bruges som udgangspunkt for diskussioner om udvikling af spil og aktiviteter.

At skabe nye eller at tilpasse eksisterende spil, aktiviteter eller regler kan gøres i diskussion mellem facilitatoren og deltagerne eller af deltagerne på egen hånd. Denne tilgang er meget vigtig for at engagere deltagerne. Aktiviteterne vil så sandsynligvis blive mere egnede til en given kontekst og det udstyr, der er til rådighed. At tilpasse en eksisterende aktivitet, f.eks. ved at justere reglerne eller scoresystemet, hjælper deltagerne, fordi der er en struktur at arbejde ud fra. Uden en struktur for spiludviklingen kan deltagerne, især børn, have en tendens til at udvikle spil og lege, der er overkomplicerede, voldelige eller ekskluderende.

Det kan hjælpe med til at sikre et positivt resultat, hvis der lægges ud med en strategi for udviklingen af aktiviteten. En meget basal tilgang er simpelthen at spørge deltagerne om, hvad de ville ændre for at gøre en aktivitet mere fornøjelig, aktiv og inkluderende.

En række elementer kan anvendes til at tilpasse en aktivitet for at ændre den fuldstændig og skabe en ny, heriblandt de allerede nævnte i STEP-modellen og i det følgende kapitel. Et stafetløb kan f.eks. tilpasses en gruppe af deltagere med blandede fysiske færdigheder ved at tilføje en quiz til aktiviteten. Quizzen gennemføres under stafetløbet med dem, som ikke løber. De samler ekstra point ved at gennemføre quizzen, så alle har en vigtig rolle på holdet, også selvom de ikke er hurtigløbere.

## Ændring af en aktivitet til psykosocial aktivitet

Facilitatoren spiller en kernerolle med hensyn til at hjælpe deltagerne med at tilpasse en aktivitet for at give den mere psykosocial fokus. Nedenstående liste omfatter planlægnings spørgsmål for facilitatoren og deltagerne:

- Hvorfor skal aktiviteten tilpasses (vil vi gerne gøre det nemmere, mindre konkurrencepræget, sjovere, skabe mere samarbejde osv.)?
- Fremprovokerer aktiviteterne uønskede følelser?
- Hvordan kan deltagerne sikre, at ingen føler sig udeladt af aktiviteten?
- Hvordan kan alle deltagere udtrykke deres tanker og ideer i processen?
- Skal aktiviteten være konkurrencepræget, fokusere stærkt på holdsamarbejde eller måske styrke enkeltpersoners evne til selvstændig handling ved at de lærer nye færdigheder?
- Er der nogen bevægelser eller teknikker, som ikke er tilladte eller burde frarådes?
- Hvordan kan deltagerne støtte hinanden?

Den nye opgave er at fokusere på et element af aktiviteten og at finde ud af, hvordan en ny regel kan influere aktiviteten positivt. Brug ovenstående spørgsmål til at teste virkningen af den nye regel. Nye regler kan f.eks. dreje sig om at score på en anden måde, introducere forskellige måder at sparke til en bold eller bruge aktivitetsområdet på en anderledes måde. Diskussioner om, hvordan en ny regel vil påvirke samtlige deltagers følelser, er et af de mest værdifulde resultater i processen med at konstruere en aktivitet.

En almindelig fodboldkamp er f.eks. sjovest, hvis alle spillerne er nogenlunde lige gode. Hvis der imidlertid er nogle få spillere, som er meget bedre eller i meget bedre fysisk form end de andre, vil de have tendens til at dominere spillet, hvilket gør det mindre sjovt for



resten af deltagerne. Men hvis gruppen beslutter at ændre reglerne ved at sige, at alle skal berøre bolden, før holdet kan score, vil også de mindre gode spillere få bolden. Holdet bliver nødt til at arbejde tæt sammen og inkludere alle medlemmerne for at vinde kampen.

Senere er det ideen at tilskynde deltagerne til at tilpasse forskellige aspekter af en aktivitet for at gøre den til deres egen. Listen over elementer i en aktivitet, der kan ændres, er næsten endeløs. Her er et nyttigt diagram, der kan vises til deltagerne for at hjælpe dem med beslutningstagningen:

Hvad er formålet med aktiviteten?

Hvad er reglerne?

Hvor mange deltagere er der, og hvad er deres roller?

Hvilket udstyr har vi brug for?

Hvor spiller vi spillet/udfører aktiviteten?

Hvordan scorer vi?

# Hvordan udstyr udvikles og anvendes



8

**U**dstyret er en vigtig del i næsten alle former for sport og i mange spil. Sikker og passende brug af udstyret er centralt for at sikre fornøjelige og positive sessioner. Det er meget sjældent, at programmer har alt det nødvendige specialiserede udstyr til alle slags sport, spil og aktiviteter til rådighed. Heldigvis kan det meste udstyr tilpasses og bruges til mange forskellige aktiviteter, eller nyt udstyr kan fremstilles. At tilpasse eller lave nyt udstyr sammen med deltagerne er en god lejlighed til at forbedre den psykosociale trivsel, f.eks. ved at øge følelsen af handlekraft, opbygge samarbejdsfærdigheder samt skabe en følelse af tilhørsforhold.

## Sikker og passende brug af udstyr

En generel regel for sikker og effektiv brug af udstyr i sport er at sikre, at det anvendte udstyr er passende til aktiviteten og deltagerne.

Et andet basalt punkt er at sikre, at udstyr opbevares sikkert, så det ikke forfalder, bliver stjålet eller udsættes for hærværk mellem brug. Dette er især vigtigt i omgivelser, hvor udstyr er begrænset. Vind, regn og varme kan beskadige udstyret, så det er derfor vigtigt at overdække det, når det ikke bruges.

Alt udstyr kan blive en kilde til uenighed. At være i besiddelse af udstyr kan blive et prestigesymbol i nogle samfund, især i omgivelser med knaphed på ressourcer. Adgang til udstyret kan også forstærke eksisterende grupperinger i samfundene, hvis f.eks. kun én gruppe har nøglerne til det sted, hvor udstyret opbevares.

Brug, deling og opbevaring af udstyr er derfor ikke kun en praktisk overvejelse. Det kan have negative følger for relationer mellem personer og grupper i samfundet. Hvad der er fair og sikkert, varierer fra sted til sted og definerer den måde, udstyr håndteres og opbevares på. I begyndelsen af et projekt er det måske bedst at indsamle og tælle alt udstyr straks efter brug og opbevare det på et så neutralt sted som muligt, f.eks. på projektkontoret.

Endelig bør man ikke kassere udstyr, der ikke er ideelt eller er gået i stykker. Hvis det til rådighed værende udstyr ikke passer til de planlagte aktiviteter, er det ofte muligt at ændre eller at tilpasse aktiviteterne eller udstyret. En tennisketsjer kan f.eks. bruges som cricket-boldtræ eller en fodbold som basketball. Ødelagt udstyr kan desuden ofte repareres ved hjælp af simpelt værktøj. Tag i betragtning, i hvor høj grad udstyr kan repareres, når der indkøbes eller modtages donationer. Jo lettere udstyr er at reparere, desto højere værdi vil det ofte have for et projekt.



## Tjekliste til sikker og passende brug af udstyr:

Før brug:

- Er udstyret velegnet til aktiviteten?
- Er udstyret samlet korrekt?
- Fungerer udstyret sikkert?
- Er udstyret i den rigtige størrelse og vægt for deltagerne?
- Er der tilstrækkeligt med udstyr?

Under brug:

- Er den korrekte brug af udstyret blevet demonstreret for deltagerne?
- Forstår deltagerne, hvordan udstyret bruges sikkert og korrekt?
- Hvis deltagerne skal dele udstyret, sker det så på en fair måde?

Efter brug:

- Er udstyret blevet korrekt adskilt?
- Er noget af udstyret blevet beskadiget eller gået i stykker under brugen?
- Er alt udstyr samlet sammen?
- Opbevares udstyret sikkert?

## Tilpasning og fremstilling af udstyr

Udstyr kan tilpasses til mennesker med handicap for at forbedre deres mulighed for at deltage. Mennesker med nedsat syn kan f.eks. hjælpes ved, at der puttes klokker ind i bolde, eller at de pakkes ind i avispapir. Deltagere med spastisk lammelse eller andre fysiske handicap kan bruge ramper ved kast af en bold. Deltagere med nedsat hørelse kan samarbejde med partnere med fuld hørelse. Sommetider kan spil gøres mere inkluderende ved at skabe forhindringer for alle deltagerne. For eksempel kan alle få bind for øjnene, så både spillere med fuldt eller nedsat syn kan være med og har den samme oplevelse.

Tilpasning af udstyr er vigtig for at sikre, at aktiviteter kan finde sted, og at det størst mulige antal mennesker kan deltage. Med henblik på dette bør følgende overvejes:

- deltagernes færdigheder
- deltagernes interesser
- aktivitetens mål og formål
- det tilpassede udstyrs sikkerhed og holdbarhed.

Udstyr kan tilpasses med hensyn til størrelse, hastighed, støtte, overflade og lyd:

**Størrelse** – ved at øge eller formindske størrelsen på udstyret (f.eks. øge overfladen på en tennisketsjer) kan målet for aktiviteten og brugerens udfordring ved aktiviteten blive ændret.



**Hastighed** – ved at øge eller formindske vægten af udstyret (f.eks. ved at bruge en ballon eller tilføje vægt) kan udfordringen ved aktiviteten øges eller mindskes.

**Støtte** – ved at tilføje støtte (f.eks. en tee i baseball eller hænge en bold på et reb) kan aktivitetens sværhedsgrad mindskes og basale færdigheder øges, hvilket opbygger handlekraft og selvværd.

**Overflade** – ved at tilføje en berøringsmæssig eller visuel dimension (f.eks. knopper på en bold eller en stærk farve på et net) kan deltagere med nedsat syn se og føle udstyret.

**Lyd** – ved at tilføje lyd (f.eks. en beeper i en bold eller på et mål for at angive bevægelsesretningen) kan deltagere med nedsat syn blive i stand til at spille et spil mere uafhængigt.

Her er nogle eksempler på udstyr, der er blevet tilpasset:

Udstyr	Sport	Problem	Løsninger
Stor bold	Fodbold, basketball, netball	Små børn har svært ved at sparke eller kaste en bold i voksenstørrelse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug en børnebold, hvis det er muligt</li> <li>• Tag lidt af luften ud af en stor bold</li> <li>• Lav en bold</li> </ul>
		Bolde i voksenstørrelse kan være for hårde til at gribe for nogle deltagere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug en børnebold</li> <li>• Tag lidt af luften ud af en stor bold</li> <li>• Lav en bold</li> </ul>
		Bolde kan bevæge sig for hurtigt for nogle deltagere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug en blød bold, tag luft ud af bolden eller brug en ballon</li> </ul>
Lille bold	Cricket, baseball, softball	Nogle små bolde er meget hårde (især bolde til cricket og baseball), hvilket kan afskrække mange deltagere og forårsage skader.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug en specialdesignet blødere bold, hvis det er muligt</li> <li>• Lav en blødere bold</li> </ul>
		Hurtige små bolde kan være ekstremt vanskelige at ramme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug forskellige kastemetoder (f.eks. underhåndskast, rullekast, hoppekast)</li> <li>• Brug en tee eller et reb til at støtte bolden</li> </ul>
Ketsjer	Tennis, badminton	Ketsjere i fuld størrelse kan være for tunge for børn og ældre personer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug specialdesignede lettere ketsjere, hvis det er muligt</li> <li>• Afkort skaftet på en voksenketsjer for at øge kontrollen</li> </ul>
		Det kan være vanskeligt at ramme en bold i bevægelse med en ketsjer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forskellige størrelser af ketsjerhoveder gør det nemmere eller sværere at spille</li> </ul>
Boldtræer	Cricket, baseball, softball	Boldtræer i fuld størrelse kan være for tunge at bruge for børn og ældre personer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug specialdesignede lettere boldtræer, hvis det er muligt</li> <li>• Lav et boldtræ</li> </ul>



Marianne Meier, Technische Universität München

Fremstilling og improvisering af udstyr er en vigtig del af sport og fysiske aktiviteter. Nogle strategier er simple og velkendte såsom at bruge beklædningsgenstande til at lave mål, spande til net, mærker på væggene til angivelse af mål eller madrasser i stedet for måtter til gymnastik. Det er vigtigt at tænke kreativt og samtidig undgå at gå på kompromis med deltageres sikkerhed. At tilpasse og fremstille udstyr kan give variation til en session og udfordre deltagerne til at være kreative. Dette foster psykosocial trivsel ved at øge følelsen af handlekraft.

Udregn mængden og omfanget af det nødvendige udstyr:

- Hvilket udstyr er nødvendigt for at hjælpe med til at opnå målet for sessionen?
- Hvor meget udstyr er nødvendigt, f.eks. hvor mange bolde eller pæle?
- Er noget af udstyret allerede til rådighed?

Hvis udstyret ikke er for hånden og skal fremstilles, udregn da, hvilke materialer der er nødvendige, og hvordan udstyret skal fremstilles:

- Hvilke materialer er nødvendige, og hvor kan de fås? For eksempel plastikposer, træ, snor osv.
- Koster det noget?
- Hvem har tid og erfaring til at fremstille udstyret?
- Hvor lang tid vil det tage at fremstille det?

Simple stykker udstyr, såsom bolde, kan laves af klude eller gamle aviser. De er ofte mere værdifulde end en enkelt, der er købt og skal deles mellem et stort antal deltagere.



### Eksempler på fremstilling af simpelt udstyr:

- En simpel drage kan fremstilles ved at binde snor eller garn på håndtagene af en plastikpose.
- Flasker eller andre tomme beholdere kan fyldes med sand eller vand for at blive markører eller målstolper.
- Træstubbe eller pæle kan bruges som stolper i aktiviteter som netball eller basketball. Skær pælene til i den ønskede længde afhængigt af deltagernes alder og evner. Sæt den ene ende af pælen ned i jorden eller i et dæk fyldt med cement. Fastgør en metalring i den anden ende til nettet.
- Boldtræer til cricket samt hockeystave kan fremstilles af grene. Til cricket og hockey aflades den ene side af træet. Bøj en af enderne på hockeystavene.
- Se flere ideer på [www.pecentral.org](http://www.pecentral.org).

# Aktivitetkort



**D**enne håndbog inddeler sport og fysiske aktiviteter i seks kategorier. Kategorierne er beskrevet detaljeret i kapitel 2.

De er:

1. Øvelser til opvarmning og nedkøling
2. Tilpassede internationale sportsaktiviteter
3. Lokal sport og traditionelle aktiviteter/lege
4. Bevægelsesaktiviteter i grupper eller samarbejdsaktiviteter
5. Simple fysiske aktiviteter eller simple øvelser
6. Afslapningsteknik

Dette kapitel indeholder 28 aktivitetskort. De er sorteret efter de seks kategorier. Hvert aktivitetskort indeholder følgende oplysninger:



en kort vejledning i aktiviteten



antal deltagere, aktiviteten er beregnet til



en beskrivelse af de foretrukne omgivelser og nødvendigt udstyr, der kræves til aktiviteten



de basale regler for aktiviteten



et notat om andre vigtige forhold med hensyn til aktiviteten



muligheder for tilpasning af regler, udstyr og rum til at opfylde specifikke behov eller situationer



refleksionstemaer for psykosocial bevidsthed, der kan udføres efter aktiviteten. På hvert aktivitetskort er der tre til fire forslag til refleksionstemaer. Refleksionen kan udføres individuelt, i par, i små grupper eller i plenum.

Facilitatoren vælger et tema og stiller spørgsmål som følgende: "Når du tænker på dagens aktiviteter, spillede [det valgte tema] da en vigtig rolle?", "Hvad mener du om [det valgte tema]?" "Er det en af dine styrker eller svagheder, og hvorfor mener du det?", "Hvad kunne fordelene være ved at udvikle din/dit [det valgte tema] yderligere?" Bagefter kan deltagerne diskutere svarene parvis, og/eller i plenum. Sørg for ikke at presse nogen til at tale, hvis de ikke føler sig godt tilpas ved det.

## En oversigt over aktivitetskortene

Nedenstående oversigt giver en bred indikation af, hvordan de 28 aktiviteter og øvelser, der beskrives på aktivitetskortene, opfylder Hobfolls fem principper. Facilitatorerne kan finde oversigten nyttig til at vælge de bedst egnede aktiviteter til opfyldelse af målet for en session. Bemærk, at der bør bruges både opvarmnings- og nedkølingsaktiviteter i hver session.

### Oversigt over aktiviteter

Nr.	Aktivitet	Hobfolls principper				
		Sikkerhed	Beroligelse	Handlekraft	Forbundet-hed	Håb
<b>Opvarmning og nedkøling</b>						
1	Frys til fløjten	X			X	
2	Skyggeløb			X	X	
3	Fanget i mudder			X	X	X
4	Blæksprutte-tagfat	X			X	
5	Håndtryk			X	X	
6	Head den eller grib den			X		X
7	Frossen ærtepose		X			X
8	Giv håndtrykket videre	X	X		X	
9	Træ i vinden	X	X			
10	Langsom udsivning	X	X			
<b>Tilpassede internationale sportsaktiviteter</b>						
11	Fodbold			X	X	X
12	Volleyball-rotation			X	X	X
13	Atletik: Tilpasset 7-kamp			X		X
<b>Lokal sport og traditionelle aktiviteter/lege</b>						
14	Kabaddi			X	X	
15	Turi-Turi	X		X	X	
16	Fang kyllingerne	X			X	X
<b>Bevægelsesaktiviteter i grupper eller samarbejdsaktiviteter</b>						
17	Cirkusforestilling			X	X	
18	Dansecirkel		X		X	
19	Stiv som et bræt	X		X	X	X
20	Boble-tagfat	X			X	
21	Menneskeknude		X		X	X
22	Blide øvelser		X			
<b>Simple fysiske aktiviteter eller simple øvelser</b>						
23	Stoleøvelser		X			X
24	Mobilitetsøvelser		X			X
25	Rygøvelser		X			X
<b>Afslapning</b>						
26	Yoga		X	X		
27	Progressiv muskelafslapning		X	X		
28	Vejrtrækningsøvelser		X	X		

## ØVELSER TIL OPVARMNING OG NEDKØLING

1

## Frys til fløjten



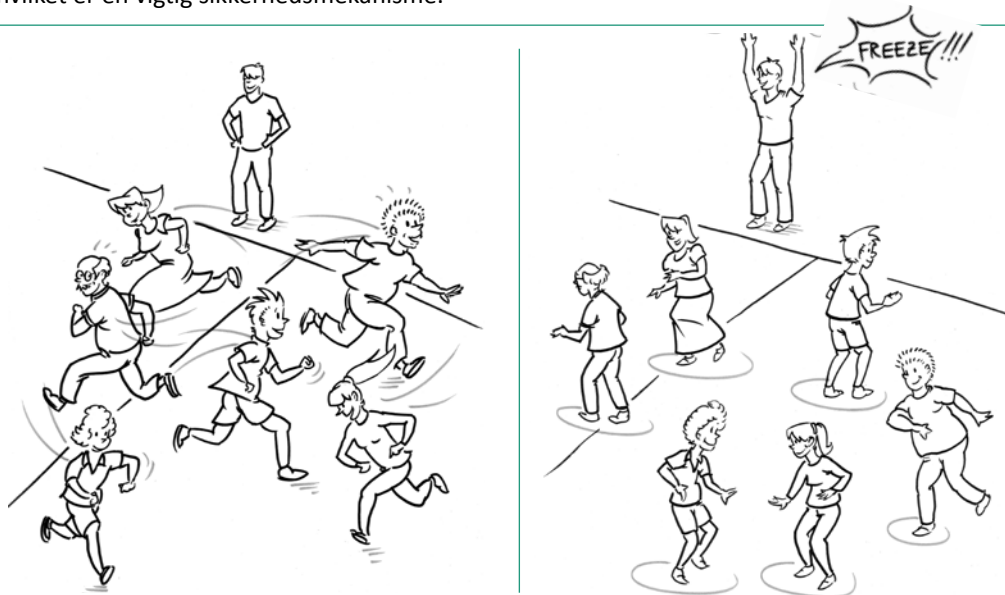
Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).  
 Områdemarkører som kegler, plader, sten, stokke, flasker osv.



Facilitatoren af sessionen beder deltagerne om at bevæge sig rundt på området, men alle skal "fryse" (stå helt stille), når facilitatoren blæser i fløjten eller råber "frys". Dette er en god opvarmningsleg, da den lærer deltagerne at adlyde facilitatorens instruktioner, hvilket er en vigtig sikkerhedsmekanisme.



- Deltagerne skal stå helt stille, når facilitatoren signalerer "frys".
- Deltagerne må kun bevæge sig, når facilitatoren siger til.
- Hvis en deltager bevæger sig, efter at facilitatoren har råbt "frys", skal vedkommende udføre en særlig opgave afhængigt af gruppen og dens færdigheder (f.eks. bevæge sig rundt som et særligt dyr, vise et dansetrin, lave fem armbøjninger eller fem mavebøjninger).
- Facilitatoren skal være mere afslappet med hensyn til reglerne i begyndelsen og blive strengere, efterhånden som legen skrider frem.
- Der er kun én leder ad gangen.



- Rollen som leder kan skiftes af facilitatoren. En deltager kan f.eks. blive udpeget til at være lederen.



- I stedet for at råbe indikerer lederen "frys" ved at løfte sin højre arm. Hvis lederen løfter sin venstre arm, skal deltagerne lægge sig ned.
- Prøv legen uden en leder – alle kan råbe "frys". Hvis to deltagere råber på samme tid i denne version af legen, skal de udføre en særlig opgave, eller de bliver udvist, hvis gruppen har lavet denne regel.
- Personer med nedsat syn kan have en personlig guide under legen.
- Prøv at lade deltagerne bevæge sig omkring parvist eller i små grupper og holde hinanden i hånden.



Foreslåede temaer til diskussion:

- At lytte
- Disciplin
- Lederskab
- Nonverbal kommunikation.

## ØVELSER TIL OPVARMNING OG NEDKØLING

2

### Skyggeløb



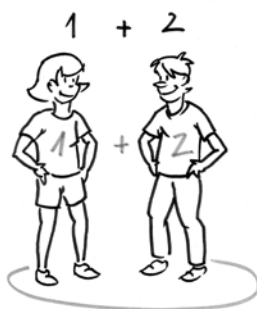
Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).  
 Områdemarkører som kegler, plader, sten, stokke, flasker osv.



Deltagerne deles op i par og nummererer sig selv "1" og "2". "1" følger "2", uanset hvor "2" går hen inden for det markerede område. Efter et minut eller hvilket tidsrum, der er besluttet, byttes rollerne om. Dette er en populær leg blandt mindre børn. Større børn og unge kan fokusere på specifikke sportsbevægelser, hvis de vil (f.eks. at sparke til en imaginær bold, hoppe op for at heade til den, sidelæns trin osv.).



- Deltagerne leger parvist.
- Der vil altid være en ledende deltager og en, der skal følge efter.
- Rollerne byttes om efter en aftalt tidsperiode.
- Kropskontakt mellem parrene er ikke tilladt.



- Hvis der er et ulige antal deltagere, kan tre personer være i samme gruppe. I dette tilfælde leder "1", og "2" og "3" følger efter.



- Lederen går bag sin partner i stedet for foran og giver instruktioner bagfra.
- Når facilitatoren giver tegn, kan parrene udskiftes, og "1" finder en ny "2".
- I stedet for at bevæge sig fremad spejler "1" nummer "2" ved at løbe baglæns.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Disciplin
- Lederskab
- Nonverbal kommunikation.



## ØVELSER TIL OPVARMNING OG NEDKØLING

3

## Fanget i mudder



Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).  
 Områdemarkører som kegler, plader, sten, stokke, flasker osv.  
 En bold kan bruges i stedet for berøring.



En person er fangeren og skal løbe efter de andre og prøve at fange dem ved at røre dem blidt på skulderen. Når deltagerne er blevet fanget, skal de stå stille på stedet uden at bevæge sig med armene strakt ud til hver sin side. Fangeren skal derefter prøve at fange de andre deltagere. De fangede deltagere kan slippes fri ved, at en anden deltager løber ind under deres udstrakte arme (eller mellem deres ben).



- Der er én fanger, og alle de andre deltagere er frie.
- Fangeren fanger dem ved at røre dem blidt på overkroppen.
- Det er forbudt at skubbe eller tackle en deltager.
- Legen slutter, når alle deltagerne er blevet fanget.



- Facilitatoren udpeger fangeren.
- Enhver voldelig adfærd skal standses øjeblikkeligt og håndteres af facilitatoren.
- Hvis deltagerne ikke ønsker at blive berørt direkte på kroppen, kan en blød bold eller en ballon bruges til berøring.
- Sikkerhedsspørgsmål kræver flere overvejelser, hvis ikke alle deltagerne kan bevæge sig med samme fart.



- Der kan være mere end én fanger.
- I stedet for at stå stille kan fangede deltagere gå til et særligt område i en periode, hvorefter de kan vende tilbage til legen. Eller de skal udføre en øvelse, mens de venter. Dette holder alle i bevægelse.
- De fangede deltagere har en bold, som kun kan gives videre mellem de fangede spillere. Hvis det lykkes en af dem at give bolden videre, vil denne deltager blive frigivet.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Samarbejde
- Ærlighed
- Planlægning

## ØVELSER TIL OPVARMNING OG NEDKØLING

4

### Blæksprutte-tagfat



Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).  
Områdemarkører som kegler, plader, sten, stokke, flasker osv.



En person (blæksprutten) står i midten af det markerede spilleområde. De andre deltagere stiller sig op på række i den ene ende af det markerede område. Når blæksprutten giver tegn eller siger "løb", skal alle de andre deltagere løbe til den anden ende af området. Blæksprutten bevæger sig rundt og prøver at fange så mange personer som muligt. Når nogle er fanget (berørt) af blæksprutten, skal de blive stående på stedet. I næste runde skal de så hjælpe blæksprutten med at fange andre ved at bruge deres arme. Sådan går det frem og tilbage, indtil der er én person tilbage, som så begynder som blæksprutte i næste runde.



- Der er én blæksprutte, og alle de andre deltagere er frie.
- Blæksprutten fanger dem ved at røre dem blidt på overkroppen.
- Det er forbudt at skubbe eller tackle en deltager.
- Når nogle er blevet fanget, bliver de en del af blæksprutteholdet.
- Medlemmerne af blæksprutteholdet kan kun bruge deres arme til at fange – de må ikke flytte sig.
- Legen slutter, når alle deltagerne er blevet fanget undtagen én.



- Enhver voldelig adfærd skal standses øjeblikkeligt og håndteres af facilitatoren.



- Blæksprutten har et begrænset fangstområde.
- I stedet for at løbe til den anden side kan deltagerne bevæge sig på forskellige måder (f.eks. ved at kravle, hoppe, springe osv.) afhængigt af deres færdigheder.
- Nogle deltagere kan bære en bold. Deltagere med en bold kan ikke fanges af blæksprutten.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Samarbejde
- Ærlighed
- Planlægning.

## ØVELSER TIL OPVARMNING OG NEDKØLING

5

## Håndtryk



Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).  
 Områdemarkører som kegler, plader, sten, stokke, flasker osv.



Deltagerne løber rundt i et udpeget aktivitetsområde. Når facilitatoren råber "nummer 1", skal deltagerne finde en partner og trykke hånd med vedkommende. Dette er partnerhåndtryk "nummer 1". Deltagerne forlader deres partner og løber rundt i området endnu en gang, og denne gang råber facilitatoren "nummer 2", hvorpå deltagerne skal finde en anden partner at give hånden. Denne proces gentages op til "nummer 5". Derefter råbes numrene tilfældigt. Deltagerne skal så genfinde den partner, som svarer til nummeret.



- Deltagerne begynder, når facilitatoren giver tegn, ikke før.
- Alle deltagerne skal løbe i det udpegede område.
- Hvis en deltager ikke finder den korrekte partner, får vedkommende en særlig opgave (singe en sang, fem mavebøjninger osv.).



- Hvis der er en deltager uden partner, skal vedkommende trykke hånd med facilitatoren.
- Denne leg kan også bruges som isbryder ved at bede deltagerne om at introducere sig selv, samtidig med at de trykker hånd.



- Giv ekstra opgaver for at fremme mere interaktion mellem deltagerne (f.eks. når de trykker hånd, bed da deltagerne om at tale om berømte personer).
- Når facilitatoren råber et nummer, skal deltagerne kigge efter deres partner og skjule sig for dem.
- Når facilitatoren råber et nummer, skal deltagerne danne par og introducere hinanden til et andet par.
- I stedet for et håndtryk er det muligt at bruge andre hilsener (f.eks. at røre knæ mod knæ). Bed deltagerne om at foreslå andre hilsener.
- Hvis ikke alle deltagerne er i stand til at løbe, kan legen leges ved at bede nogle deltagere om at gå (baglæns), bevæge sig på jorden eller i kørestol.



Foreslåede temaer til diskussion:

- At møde nye mennesker
- Respekt
- Kommunikation.

## ØVELSER TIL OPVARMNING OG NEDKØLING

### 6 Head den eller grib den



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt). Det skal være meget rent, hvis deltagerne bliver bedt om at ligge på jorden.  
 Bold eller andet udstyr.



Deltagerne står i en cirkel rundt om en person, der holder en bold. Denne person kaster bolden til en, som står i cirklen, og råber samtidigt "head den" eller "grib den", mens bolden er i luften. Modtagerne skal følge den instruktion, der bliver givet. Hvis modtageren gør den forkerte ting, eller bolden tabes, får modtageren en bøde: Først skal han/hun gå ned på det ene knæ, efter endnu en fejl ned på to knæ, derefter på bagdelen og endelig på maven. Men når modtageren gør det rigtige, kan denne bevæge sig tilbage igen, et trin ad gangen.



- Personen, der kaster bolden, skal råbe "head den" eller "grib den", så snart han/hun slipper bolden.
- Rækkefølgen efter fejltagelser er: et knæ på gulvet, knæle på begge knæ, sidde på bagdelen og ligge på maven.
- Legen slutter, når alle deltagerne ligger ned.



- Facilitatoren udpeger den person, der står i midten.
- Hvis deltagerne ikke føler sig godt tilpas ved at heade til bolden, kan spillet ændres til "Lad den gå" eller "grib den".



- Når nogen gennemfører en opgave korrekt, skifter han/hun plads med den, der står i midten.
- Hvis deltagerne kender hinandens navne, kan personen i midten sige navnet på en, der står i cirklen, og derefter kaste bolden op i luften. Personen i cirklen skal derefter bevæge sig ind i midten af cirklen og gribe bolden, før den rammer jorden.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Selvtillid
- Respekt
- Koncentration.



## ØVELSER TIL OPVARMNING OG NEDKØLING

8

### Giv håndtrykket videre



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).



Alle danner en cirkel. Dan en kæde ved at tage hinanden i hånden med venstre hånd vendende opad og højre hånd nedad. Deltagerne lukker øjnene og foretager mindst fem dybe og rolige indåndinger. En i gruppen trykker med venstre hånd, og håndtrykket sendes videre i cirklen. Den sidste person, der modtager håndtrykket, udpeger den næste person til at starte håndtrykket.



- Ingen må bryde kæden.
- Før spillet begynder, skal alle deltagere tage fem dybe indåndinger på samme tid.
- Målet for spillet er at sende håndtrykket rundt i cirklen, indtil det når tilbage til den, der startede det.



- Facilitatoren skal prøve at blande alle deltagerne.
- Denne leg kan leges stående, siddende eller liggende.



- Introducer signaler med det anvendte antal håndtryk. Et tryk betyder, at det skal sendes videre til din partner til højre, mens to tryk betyder, at der skal skiftes retning. Personen, der modtager signalet, trykker hånden på partneren til venstre. Man kan også råbe "skift retning".
- Når en persons hånd trykkes, skal vedkommende bøje sig eller stå på ét ben.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Tillid
- Kropsbevidsthed
- Kropskontakt.

## ØVELSER TIL OPVARMNING OG NEDKØLING

9

## Træ i vinden



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).



Alle står med begge arme strakt ud fra kroppen, fødderne placeret med stor afstand og knæene let bøjed. De svajer blidt armene fra side til side samt fremad og bagud ligesom et træ i vinden.



- Stå på samme sted.
- Hold øjnene lukkede.
- Tag dybe indåndinger.
- Der må ikke tales under øvelsen.



- Deltagerne skal fokusere på deres egen krop, egne fornemmelser og følelser.



- Facilitatoren fortæller en kort historie som introduktion til spillet.
- Deltagerne kan vælge at stå op eller ligge ned.
- Deltagerne står stille, og når facilitatoren siger, at vinden blæser, bevæger de sig langsomt, som når vinden bevæger sig gennem træerne.
- Vinden kan blæse med forskellig styrke.
- Der kan være imaginært solskin, regn eller stormvejr.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Kreativitet og forestillingsevne
- Tillid
- Selvbevidsthed.

## ØVELSER TIL OPVARMNING OG NEDKØLING

10

### Langsom udsivning



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).



Deltagerne forestiller at være balloner, der flyver i luften. De står i en stor cirkel med armene over hovedet. Langsomt begynder ballonen at tabe luft. Deltagerne bevæger sig langsomt ned mod gulvet, indtil ballonen er helt tom, og deltagerne ligger på gulvet.

1



2



3



4



- Stå på samme sted.
- Hold øjnene lukkede.
- Begynd øvelsen med at bede deltagerne om at tage en dyb indånding, og derefter begynder ballonen at tømmes langsomt ved at lade udåndingsluften sive langsomt ud.
- Der må ikke tales under øvelsen.
- Deltagerne skal fokusere på deres egen krop og egne følelser.
- Når der ikke er mere luft i ballonen, kan deltagerne blive på gulvet en tid.



- Deltagere med vejrtrækningsbesvær kan udføre denne øvelse i deres eget tempo.



- Skab nye situationer: Man begynder som en ballon, og når man så er nede på gulvet, kan man blive til en bold, der ruller fra side til side osv.
- Udfør øvelsen parvist.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Beroligelse
- Forestillingsevne
- Kreativitet
- Selvbevidsthed.



## TILPASSEDE INTERNATIONALE SPORTSAKTIVITETER

11

## Fodbold



Lille gruppe (2-6 deltagere)

Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)

Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



3 til 11 deltagere på hver side, afhængigt af antallet af deltagere.

Fodbolbane (eller et fladt og sikkert terræn).

Målstolper (eller andet udstyr, der repræsenterer målstolperne).

Bold.

Markører til hvert hold.



- Dan to hold med samme antal spillere (hvis det er muligt), afhængigt af antallet af spillere.
- Formålet er at score flere mål end det andet hold.
- Mål scores med fødder/ben eller hoved – ikke tilfældige bolde med hånden (det er kun målmændene på hvert hold, der må bruge deres hænder under spillet).



- Der kan være en blanding af spillere – nogen med stor erfaring med spillet og andre helt uden. Støt dem, der har mindre erfaring, ved at ændre reglerne.



- Hvis der spilles i en blandet gruppe, skal uerfarne spillere have rørt bolden, før der kan scores et mål.
- Hvis der spilles med spillere på forskellige niveauer, bed da de meget gode spillere om at sparke til bolden med deres svage fod (som regel den venstre).
- Spil med krykker eller siddende.
- Modifier størrelsen af målene på banen.
- Modifier antallet og/eller størrelsen på bolden(e).



Foreslåede temaer til diskussion:

- Teambuilding
- Fair play
- Tillid.

## TILPASSEDE INTERNATIONALE SPORTSAKTIVITETER

12

### Volleyball-rotation



Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Volleyballbane eller andet område (opdelt ved hjælp af net eller reb).  
 Volleyball eller anden passende bold.  
 Markører til at afmærke området.



Sædvanligvis er der seks spillere på hvert hold. Målet med spillet er at slå bolden over nettet mod den anden bane og få bolden til at ramme jorden. Hver gang den rammer jorden, scorer holdet et point.



- En spiller på holdet begynder ved at serve en bold fra banens baglinje. Han/hun har to forsøg. Hvis bolden efter to forsøg ikke kommer over nettet/rebet og over på den anden side af banen, eller hvis den rammer uden for banen, får det andet hold et point og server.
- Når bolden rammes eller slås over på den anden side af banen, skal kasterens hold rotere i deres positioner. Der roteres med uret.
- Det modtagende hold skal spille/gribe bolden, før den rammer jorden. Den modtagende spiller prøver at slå eller kaste den tilbage over nettet til modstanderens banehalvdel. Når der er kastet, skal holdet rotere. Sådan går det frem og tilbage, indtil bolden rammer jorden eller ryger ud af banen.



- Før spillet begynder, skal der være enighed om alle regler og i hvilken retning, der roteres.
- Hvis der spilles på en hård overflade, bør der stilles knæbeskyttere til rådighed for at undgå skader.



- For unge mennesker kan det være vanskeligt at ramme bolden. En ny regel kunne være at tillade, at bolden må ramme jorden én gang, før den slås tilbage.
- Den første serv kan slås som i almindelig volleyball. I det andet forsøg kan bolden kastes med brug af begge hænder.
- Varier højden af nettet (eller rebet).
- Brug bolde af forskellige størrelser og tæthed (f.eks. balloner).
- Lav om på reglerne for at gøre spillet nemmere eller sværere, afhængigt af gruppen.
- Gør banen større/mindre (afhængigt af formål og færdigheder).
- Hver gang et hold slår bolden i jorden på modstanderholdets bane halvdel, skal en af modstanderne forlade spillet. Når alle spillerne på et hold er sendt ud, vinder det andet hold et point. Det hold, som først får 21 point, har vundet.
- Spil siddende.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Samarbejde
- Teamwork.

## TILPASSEDE INTERNATIONALE SPORTSAKTIVITETER

13

## Atletik: Tilpasset 7-kamp



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).  
 Områdemarkører som kegler, plader, sten, stokke, flasker osv.  
 Stopur (en telefon eller et ur).  
 Øjenbind. Ærteposer (eller lignende praktisk udstyr til at kaste).



Der er 7 discipliner:

1



**60-meter-løb:** Deltagerne skal løbe 60 meter så hurtigt som muligt.

4



**Længdespring:** Deltagerne står med samlede fødder. De skal hoppe fremad så langt som muligt. De kan røre gulvet med hvilken som helst kropsdel (undtagen fødderne), før de lander med begge fødder samlede på samme tid.

2



**Tidsbedømmelse:** Deltagerne skal løbe i en rundkreds på 20 meter i f.eks. 20 sekunder. De stopper, når de mener, at de 20 sekunder er gået. Den løber, som er tættest på at løbe i nøjagtigt 20 sekunder, er vinderen.

5



**20-meter-løb baglæns:** Deltagerne skal løbe 20 meter baglæns så hurtigt som muligt.

3



**Ærteposekast:** Deltagerne står med benene spredt i skulderbredde. De skal kaste ærteposen mellem deres egne ben så langt som muligt.

6



**Kænguruhop:** Deltagerne hopper fremad tre gange med begge fødder samlede. Den deltager, som hopper længst, er vinderen.

7



**10 meter med bind for øjnene:** Deltagerne får bind for øjnene og skal gå, indtil de mener, at de har gået 10 meter.



- Deltagerne udfører hver disciplin en gang. Der er ikke mulighed for at øve sig på forhånd.
- Vinderen er den deltager, som klarer sig bedst i alle disciplinerne.



- Deltagerne kan konkurrere samtidigt eller ved forskellige lejligheder.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Selvværd
- Selvtillid
- Kropsbevidsthed
- Konkurrence.

## LOKAL SPORT OG TRADITIONELLE AKTIVITETER/LEGE

14

### Kabaddi



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Et aktivitetsområde (ethvert sikkert terræn/område så fladt og rent som muligt).  
 Områdemarkører som kegler, plader, sten, stokke, flasker osv.



Kabaddi (betyder "at holde vejret") er et traditionelt spil fra Pakistan. Denne version er en forenklet version af det officielle voksenspil.

Deltagerne står i to hold på hver sin side af en rektangulær bane (cirka på størrelse med en badmintonbane i det originale spil). Spillets grundlæggende ide er at score point ved at løbe ind på modstandernes banehalvdel og berøre så mange af deres spillere som muligt uden at blive fanget. De spillere, der bliver rørt af angriberen, skal prøve at fange ham/hende, før han/hun vender tilbage til sin egen side af banen. Alt dette gøres i en enkelt vejtrækning, mens der synges "Kabaddi, Kabaddi, Kabaddi".

Angriberen scorer et point for hver person, der røres på den anden side. Hvis spilleren mister vejret eller bliver fanget, scores der ingen point.



- Der må ikke skubbes.



- Tænk på, at kropskontakt er upassende i visse kulturer.
- Spillet kan blive ret fysisk, så det er nødvendigt at udvise forsigtighed, når der overvejes en blandet gruppe.



- Foreslå at gå i stedet for at løbe.
- Alle spillerne løber (eller går) parvist og holder hinanden i hånden.



- Foreslåede temaer til diskussion:
- Retfærdighed.

## LOKAL SPORT OG TRADITIONELLE AKTIVITETER/LEGE

15

## Turi-Turi



Lille gruppe (2-6 deltagere)

Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)

Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Et aktivitetsområde (ethvert sikkert terræn/område så fladt og rent som muligt).

Reb (ideelt mere end ét).



"Turi-Turi" er det aboriginale navn for et sippetov, der fremstilles af lange rødder fra bønnetræet i Queensland. Legen er en australsk aboriginal sjipteaktivitet. Der kræves et reb på ca. 6 meter og omkring 6 deltagere. To deltagere svinger rebet fra side til side, men ikke over hovedet. Resten af deltagerne hopper ind i rebet en ad gangen. Efter at være kommet ud af rebet venter hver deltager på sin næste tur.



- Hver især hopper på den måde, han/hun vil.
- Der bør ikke være flere end 12 deltagere per reb. Ellers bliver deltagerne nødt til at vente for længe, før det bliver deres tur.



- Rebet skal svinges regelmæssigt og ikke for hurtigt.



- Kørestolsbrugere kan prøve at køre under rebet uden at blive fanget.
- Den første person, der sjipter, gør det på en særlig måde, og de andre skal kopiere det.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Timing
- Teamwork
- Kreativitet
- Koordination.

## LOKAL SPORT OG TRADITIONELLE AKTIVITETER/LEGE

16

### Fang kyllingerne



Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Et aktivitetsområde (ethvert sikkert terræn/område så fladt og rent som muligt).  
 Områdemarkører som kegler, sten, stokke, flasker osv.



Dette er en leg fra Taiwan, hvor hold på tre med tre forskellige roller samarbejder om at opret-holde deres hold.

En af deltagerne er en ørn, en anden er en høne, og resten af spillerne er hønenes kyllinger. Ørnens mål er at fange kyllingerne, hvilket hønen prøver at forhindre. Kyllingerne stiller sig op på række bag ved hønen og holder fast i skulderen på personen foran dem. Når ørnen slår til, forsøger hønen at blokere vejen. Kyllingerne bliver nødt til at bevæge sig fleksibelt for at undgå at blive fanget. Hvis ørnen fanger en kylling, bliver denne kylling ørn i næste leg.



- Giv ikke slip på personen foran dig.
- Kyllingerne skal være opmærksomme og følge hønenes bevægelser.



- Afhængigt af motivation, gruppetype, alder og den generelle stemning kan deltagerne blive bedt om at lave lyde og bevægelser, som svarer til en ørn, høner og kyllinger.
- Legen kan leges meget hurtigt. Vær opmærksom på deltagere med forskellige hastigheds-niveauer, alder, højde osv. Der skal passes på svage og/eller mindre personer.



- Denne leg kan også afvikles i gående tempo.
- Kørestolsbrugere kan spille rollen som ørn eller høne.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Solidaritet
- Teamwork.

## BEVÆGELSESAKTIVITETER I GRUPPER ELLER SAMARBEJDSAKTIVITETER

17

## Cirkusforestilling



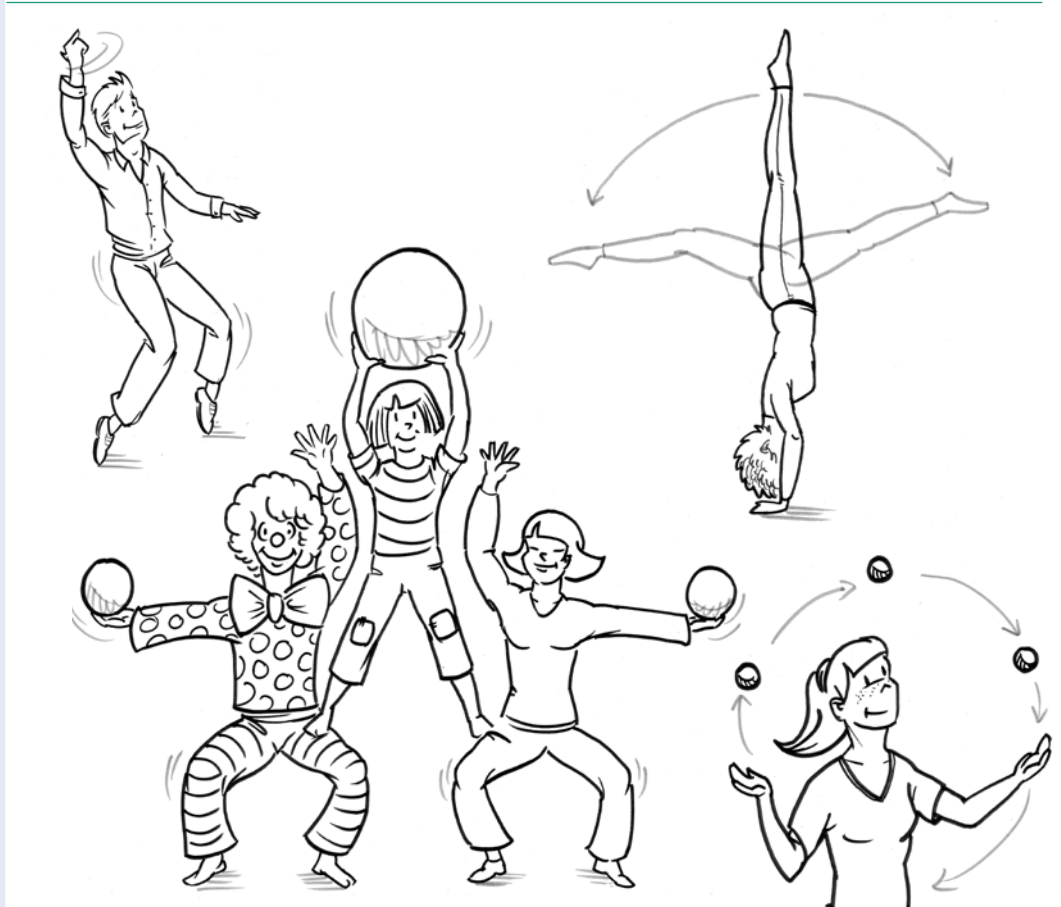
Alle aldre  
Åbent antal deltagere



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).  
Bolde, tørklæde, musik og alt, hvad gruppen ønsker at bruge.



Gruppen deles op i mindre grupper, og hver gruppe bliver bedt om at øve sig på et cirkusnummer. Det kan være akrobatik, jonglering, dans, klovneri osv. Hvert nummer har en tidsramme på maks. 5 minutter. Gruppen bør have mindst tre eller fire sessioner til at øve deres nummer. Facilitatoren er der især for at støtte grupperne og for at organisere den endelige forestilling.



- Alle på hvert hold skal være involveret i forestillingen.
- Vælg ikke noget, der kan være farligt!
- Overhold den givne tidsramme.



- Vær opmærksom på, at kropskontakt kan være vanskelig for nogle mennesker, som har oplevet stærk følelsesmæssig belastning.
- Vær opmærksom på, at visse samfund vil kræve, at mænd og kvinder arbejder hver for sig.
- Sørg for, at forventningerne ikke er for høje i gruppen og blandt publikum.



- Tilpasning er ikke relevant, da alt alligevel er åbent.
- Hvis handicappede personer deltager, kan gruppen have brug for støtte til at arbejde kreativt og sikkert.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Tillid
- Teamwork
- Selvbevidsthed.

## BEVÆGELSESAKTIVITETER I GRUPPER ELLER SAMARBEJDSAKTIVITETER

18

### Dansecirkel



Alle aldre  
Åbent antal deltagere



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).  
Musik (båndoptager, cd-afspiller, radio osv.), sang, instrumenter



Gruppen står i en cirkel. Musik/tromme/sang begynder og samtidig begynder deltagerne at bevæge sig til rytmen. Når en person føler sig sikker, træder han/hun ind i cirklen og demonstrerer en særlig bevægelse. Alle i cirklen imiterer bevægelsen. Så træder den næste person ind i cirklen. De forskellige bevægelser, der er blevet brugt, kan sættes sammen til en gruppedans.



- Alle bør danse (eller i det mindste bevæge sig) til musikken, men ikke alle behøver at optræde alene i midten af cirklen.
- Det er ikke fair at grine af andres dansestil, medmindre trinnene har til hensigt at være morsomme.



- At berøre andre under dansen (f.eks. at holde hinanden i hånden) eller at have kropskontakt kan få nogle af deltagerne til at føle sig utilpasse.
- Vær opmærksom på, at visse samfund vil kræve, at mænd og kvinder danser hver for sig.
- Dansestilen skal være kulturelt passende.



- Tilpasning er ikke direkte påkrævet, fordi deltagerne vælger bevægelserne, og næsten enhver stil kan imiteres af gruppen. Dansere i kørestole kan desuden inkluderes.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Kropsbevidsthed
- Selvbevidsthed
- Teamwork.



## BEVÆGELSESAKTIVITETER I GRUPPER ELLER SAMARBEJDSAKTIVITETER

19

## Stiv som et bræt



Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Et aktivitetsområde (ethvert sikkert terræn/område så fladt og rent som muligt).



Deltagerne står i en cirkel. En af dem bevæger sig ind i midten af cirklen, og de andre rykker tæt på, skulder ved skulder, uden plads mellem sig. Deltageren i midten skal overgive sig fuldstændig og lade sig falde i hvilken som helst retning, men stiv som et bræt. Cirklen skal forhindre ham/hende i at falde til jorden, men de kan ikke bevæge fødderne. De kan kun læne sig forlæns eller sidelæns eller bruge deres hænder kollektivt til at redde ham/hende fra at falde. Deltageren i midten bliver nødt til at have fuldstændig tillid til de andre i gruppen. Gentag den samme proces med alle medlemmerne af gruppen.



- Spøg er ikke tilladt som f.eks. at skræmme en person i midten ved at lade, som om man ikke griber vedkommende.
- Koncentration er nødvendig.
- Vær opmærksom på, at visse samfund vil kræve, at mænd og kvinder deltager hver for sig.



- Denne aktivitet kan kun udføres af deltagere, som kender hinanden godt og stoler på hinanden.
- Lav to eller flere cirkler, hvis gruppen er for stor.
- Vær opmærksom på, at kropskontakt kan være vanskelig for nogle mennesker, som har oplevet stærk følelsesmæssig belastning.



- Deltagerne i midten kan lukke øjnene, hvis de fuldt ud stoler på de mennesker, der danner cirklen.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Pålidelighed
- Tillid
- Ansvarlighed.

## BEVÆGELSESAKTIVITETER I GRUPPER ELLER SAMARBEJDSAKTIVITETER

20

### Kædetagfat



Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Ethvert sikkert terræn/område (så fladt og rent som muligt).  
 Områdemarkører som kegler, plader, sten, stokke, flasker osv.



Dette er en simpel tagfat. Deltagerne bevæger sig rundt i et markeret område og prøver at undgå forfølgeren. De personer, der bliver fanget, tager forfølgeren i hånden for at danne en voksende kæde. Jo flere personer, der fanges, desto længere bliver kæden.



- Forbered en (gruppe)taktik.



- Find det rigtige sted for hver persons evner.
- Det er en god ide at begrænse aktivitetsområdet, så kæden ikke skal bevæge sig for langt.



- Gå i stedet for at løbe.
- Kun én person i kæden har lov til at tale.
- Kun én person i kæden har lov til at have åbne øjne.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Samarbejde
- Lederskab.

## BEVÆGELSESAKTIVITETER I GRUPPER ELLER SAMARBEJDSAKTIVITETER

21

## Menneskeknude



Omkring 10 deltagere  
Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)



Et aktivitetsområde (ethvert sikkert terræn/område så fladt og rent som muligt).



Deltagerne står i en cirkel med lukkede øjne. De rækker deres hænder ind mod midten og tager fat i hænderne på to andre personer, som ikke står lige ved siden af dem. Gruppen samarbejder så om at løse den menneskelige knude op uden at give slip.



- Giv aldrig slip på den hånd, du tog fat i fra begyndelsen.
- Hænderne skal holdes fast, men de skal kunne bevæge sig lidt inden i hinanden.



- At berøre andre mennesker (at holde andre i hånden) kan være ubehageligt for nogle deltagere.
- Vær opmærksom på, at kropskontakt kan være vanskelig for nogle mennesker, som har oplevet stærk følelsesmæssig belastning.
- Vær opmærksom på, at visse samfund vil kræve, at mænd og kvinder deltager hver for sig.



- Modifier gruppestørrelsen (jo mindre, desto nemmere).
- Én person kan prøve at løse knuden op (uden at gruppen taler).
- Hele gruppen kan løse knuden op uden at tale.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Teamwork
- Tillid
- Gruppeplanlægning.

## SIMPLE BEVÆGELSESAKTIVITETER ELLER SIMPLE ØVELSER

22

### Blide øvelser



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)

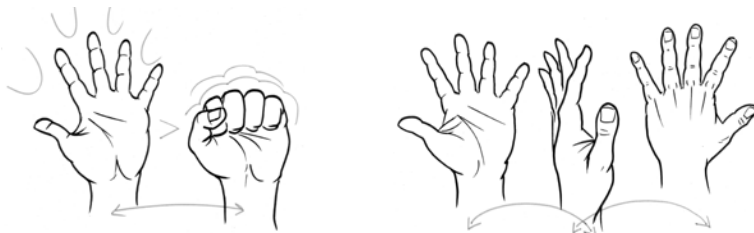


Rent, sikkert gulv/overflade.  
 Håndklæder eller små måtter, hvis det er nødvendigt, og de er til rådighed.  
 Stole eller puder (arrangeret i en cirkel).



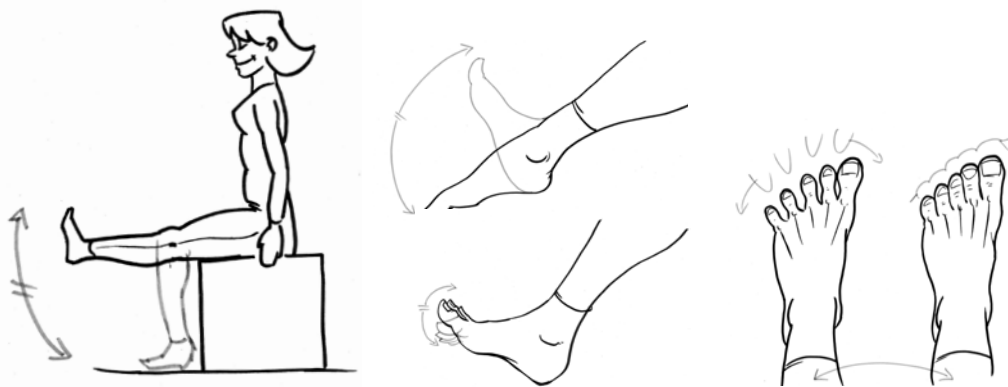
Disse øvelser involverer simple, lette bevægelser med hænderne, benene, fingrene, tæerne osv. Facilitatoren giver følgende instruktioner:

**Håndøvelser:** Du skal blot åbne og lukke dine hænder så hurtigt som muligt. Når du åbner hænderne, prøv da at strække fingrene så meget, du kan, og når du lukker dem, prøv at knytte hånden fast. Fortsæt med at åbne og lukke hænderne 10 gange. Da hænderne nu har gjort nogle øvelser, vil dine håndmuskler være lidt stramme. Afslap dem ved at ryste begge hænder samtidig. Forestil dig, at hænderne er våde og skal tørre.



**Fod- og benøvelser:** Begynd i siddende stilling, og løft begge fødder samtidigt nogle få centimeter over gulvet. Bøj og stræk ankelleddet og bevæg så tæerne i alle retninger, f.eks. ved at sprede og samle tæerne. Sæt fødderne tilbage på gulvet, så snart det føles ubehageligt at holde dem i løftet stilling.

En anden benøvelse: Løft begge ben i siddende stilling, så højt som muligt i V-form. Saml benene igen, og sænk dem. Denne øvelse gentages 5-6 gange.



- Træk altid vejret dybt under bevægelse.
- Gentag øvelserne, men ikke for mange gange.
- Brug let udstrækning og rysten som efterfølgende afpænding.



- Hver deltager bestemmer selv, hvor han/hun vil stoppe.
- Vær opmærksom på ikke at overstrække. Der bør ikke være nogen smerte eller ubehagelig fornemmelse.



- Udfør alle øvelserne siddende, stående eller med lukkede øjne.



- Foreslåede temaer til diskussion:
- Beroligelse
  - Kropsbevidsthed.

## SIMPLE BEVÆGELSESAKTIVITETER ELLER SIMPLE ØVELSER

23

## Stoleøvelser



Lille gruppe (2-6 deltagere)

Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)

Stor gruppe (15 eller flere deltagere)

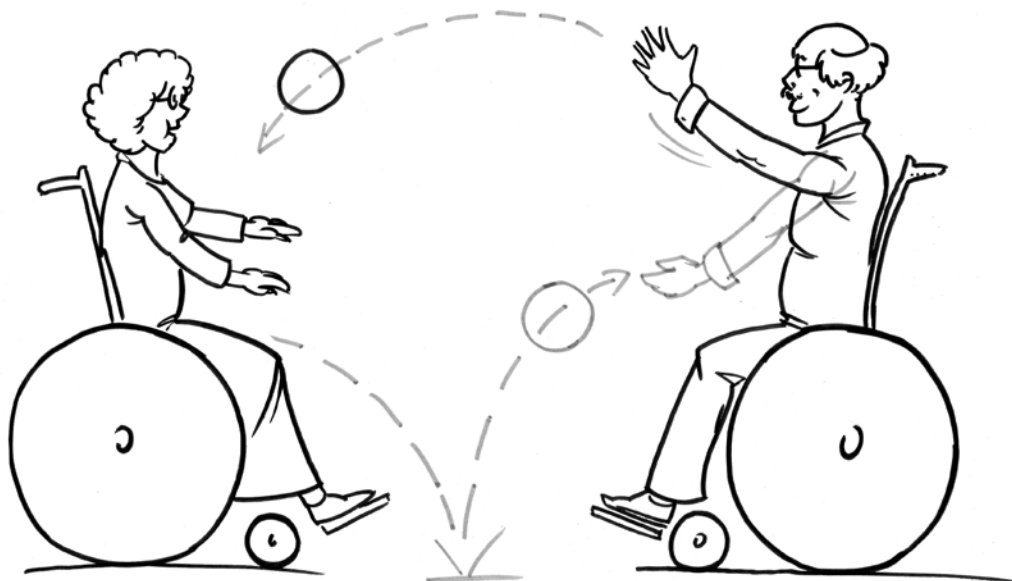


Rent, sikkert gulv eller overflade.

Stole eller puder (arrangeret i en cirkel).



Stoleøvelser kan udføres siddende på en stol med ret ryg. De er specielt gode for dem, der finder det vanskeligt at bevæge kroppen. Mange øvelser kan udføres siddende såsom styrketræning, kaste en bold i forskellige retninger, rytmisk gymnastik eller bokse-bevægelser.



- Intensiteten skal tilpasses gruppen.



- Disse øvelser er egnede for alle, men er især gavnlige for dem, der har svært ved at stå op.



- Sidde på kasser.
- Sidde på træningsbolde.
- Sidde på gulvet (på et håndklæde eller en måtte).



Foreslåede temaer til diskussion:

- Støtte hinanden
- Kroppsbevidsthed
- Kropskontakt.

## SIMPLE BEVÆGELSESAKTIVITETER ELLER SIMPLE ØVELSER

24

### Mobilitetsøvelser



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Rent, sikkert gulv/overflade.



Hver person i gruppen sidder på en stol eller en kasse.

Facilitatoren giver følgende instruktioner:

Hold fødderne lidt over jorden, og stræk dine ben frem. Lad først tæerne pege fremad, og hold denne stilling i nogle få sekunder. Placer derefter fødderne i den oprindelige position uden at røre gulvet. Lad derefter tæerne pege opad. Hold denne stilling i nogle få sekunder. Sæt fødderne tilbage på gulvet, og slap af.

Dette er en god øvelse til udstrækning af underbenene. At spænde knæene og holde dem samlet vil hjælpe med at strække musklerne i den øverste del af benene.

Eller:

Saml hænderne med håndfladerne mod hinanden. Løft albuerne lidt efter lidt, og pres hænderne sammen så hårdt som muligt. Hold denne stilling i ca. 10 sekunder. Mærk spændingen i arm-, skulder- og brystmusklerne.

Denne type øvelse hjælper til at strække indersiden af underarmene.



- For at forbedre musklernes spændstighed er det vigtigt at holde stillingen i nogle få sekunder.



- Der bør ikke være smerte eller nogen ubehagelige følelser, når øvelserne udføres.



- Sidde på en stol eller en stor bold.
- Ligge på gulvet (på et håndklæde eller en måtte).



Foreslåede temaer til diskussion:

- Afpænding
- Kroppsbevidsthed
- Ro.

## SIMPLE BEVÆGELSESAKTIVITETER ELLER SIMPLE ØVELSER

25

## Rygøvelser



Lille gruppe (2-6 deltagere)

Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)

Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Rent, sikkert gulv/overflade.

Stole eller puder.



Disse øvelser involverer især hals og nakke. Alle bevægelser skal gøres langsomt og på en nænsom måde.

Deltagerne sidder ret op på deres stol og bøjer langsomt hovedet fremover, så hagen berører brystkassen. Hovedet holdes i denne stilling i nogle få sekunder og løftes derefter tilbage til den oprindelige position. På samme måde kan deltagerne læne hovedet bagover og holde det i den stilling i nogle få sekunder. Derefter løftes hovedet gradvist tilbage til den oprindelige position. Disse bevægelser hjælper med til at forbedre nakkens smidighed ned til ryggraden.



- Rygsøjlen er et meget sart område af kroppen. Derfor skal deltagerne være meget forsigtige med at udføre rygøvelser.



- Der bør ikke være nogen smerte eller ubehagelige fornemmelser.



- Hovedet kan også drejes til venstre og højre.
- Skuldrene kan løftes, hold spændingen et øjeblik, og giv derefter slip på spændingen, så skuldrene sænkes.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Kropsbevidsthed
- Ro.

## AFSLAPNING

26

### Yoga



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Rent, sikkert gulv/overflade.  
 Stole eller puder.  
 Håndklæder, måtter osv.



Yoga hjælper mennesker til at blive mere afbalancerede og afslappede i krop, sind og ånd. Det kan være et af de mest effektive midler mod livets stress og belastninger. Det passer til alle aldersgrupper, færdigheder, mobilitet, køn, helbredstilstand (både fysisk og mentalt) og alle grader af fysisk kondition.

- Børnstilling (Balasana): Børnstillingen er en hvilestilling i yoga, som hjælper med til at berolige sindet såvel som kroppen, mens ryggen blidt strækkes.
- Ligstilling (Savasana): Ligstillingen bruges ofte til afslutning af en yogasession og er en ideel måde at hvile kroppen og sindet på. Deltagerne skal ligge fladt på ryggen med armene ned langs kroppen med håndfladerne opad og trække vejret dybt.



- Tavshed og en vis grad af uforstyrrelighed er vigtig.



- Vær opmærksom på, at ikke alle afslapningsøvelser passer til personer med traumer.
- Ingen bør presses til at gøre øvelser, de ikke føler sig tilpas ved.



- Stoleyoga: Denne form for yoga er tilpasset til mennesker med begrænset mobilitet eller skader, til rehabilitering og til ældre aldersgrupper. Stoleyoga tilpasser traditionelle yogastillinger, så de kan foretages siddende. Disse tilpasninger gør yoga tilgængelig for alle.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Dyb afspænding
- Selvtillid
- Indre balance mellem krop og sind.



## AFSLAPNING

27

## Progressiv muskelafslapning



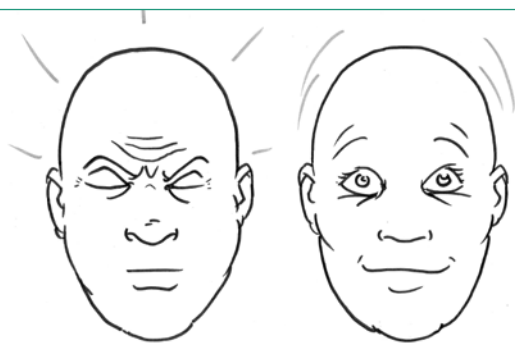
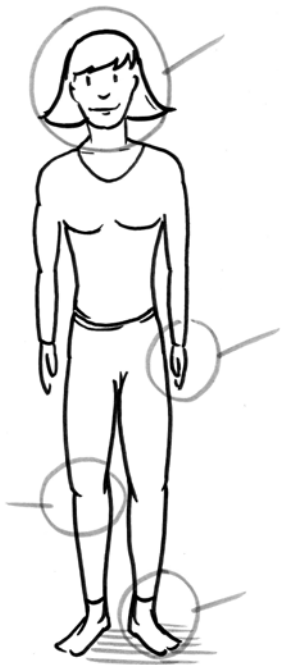
Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Rent, sikkert gulv/overflade.  
 Stole, hvis det er nødvendigt.



Progressiv muskelafslapning er en teknik, der fokuserer på skift mellem spænding og afslapning af musklerne for at forbedre kropsbevidsthed og -kontrol. Deltagerne skal stå komfortabelt og trække vejret dybt, før de begynder øvelsen. Musklerne afspændes først ved at spænde dem i nogle få sekunder og derefter afslappe dem. Deltagerne skal spænde og afslappe muskelgrupperne på skift, begyndende med ansigtsmusklerne, derefter skulder-, arm-, hånd-, mave-, ryg-, ben- og fodmusklerne.



- Tavshed og en vis grad af uforstyrrelighed er vigtig.
- Facilitatoren leder øvelsen med en beroligende stemmeføring.



- Progressiv muskelafslapning er et effektivt middel til lettelse af stress.
- Vær opmærksom på, at ikke alle afspændingøvelser passer til personer med traumer. Ingen bør presses til at udføre øvelser, de ikke føler sig tilpas ved.
- Tegn på følelsesmæssig overlast omfatter vanskeligheder ved at tage kontrol, konstant gråd, rystelser og vanskelighed ved at styre stress specielt lige efter en katastrofe.



- Denne øvelse kan også udføres siddende eller liggende på gulvet.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Dyb koncentration
- Kropsbevidsthed
- Afspænding
- Ro
- Indre balance.

## AFSLAPNING

28

### Vejtrækningsøvelser



Lille gruppe (2-6 deltagere)  
 Mellemstor gruppe (7-14 deltagere)  
 Stor gruppe (15 eller flere deltagere)



Rent, sikkert gulv/overflade.  
 Stole



Nøglen til dyb vejtrækning er at trække vejret med maven for at få så meget frisk luft i lungerne som muligt. Der inhaleres mere ilt, når vejret trækkes dybt med maven, end hvis det trækkes overfladisk fra brystet. Jo mere ilt, man får, desto mindre spændt, kortåndet og angst føler man sig. Deltagerne skal sidde komfortabelt på stole med rank ryg med den ene hånd på brystkassen og den anden på maven. Bed deltagerne om at indånde gennem næsen. Når de indånder gennem næsen, skal hånden på maven bevæge sig udad, mens hånden på brystkassen kun bevæger sig lidt. Bed dem nu om at udånde gennem munden. Deltagerne skal presse så meget luft ud som muligt og på samme tid spænde mavemusklerne let. Nu skal hånden på maven bevæge sig tilbage, mens hånden på brystkassen kun bevæger sig meget lidt. Gentag denne øvelse med deltagerne med en langsom tælling under udåndingen.



- Tavshed og en vis grad af uforstyrrelighed er vigtig.



- Vær opmærksom på, at ikke alle afspændingsøvelser passer til personer med traumer. Ingen bør presses til at udføre øvelser, de ikke føler sig tilpas ved.
- Tegn på følelsesmæssig overlast omfatter vanskeligheder ved at tage kontrol, konstant gråd, rystelser og på andre måder vanskelighed ved at styre stress specielt lige efter en katastrofe.
- Hvis facilitatoren bemærker nogle af disse tegn, bør aktiviteten indstilles eller ændres. Det hjælper at sætte sig op for at genvinde kontrol.
- Facilitatoren leder øvelsen med en beroligende stemmeføring.



- Denne øvelse kan også udføres siddende eller liggende på gulvet.



Foreslåede temaer til diskussion:

- Evnen til at fokusere
- Afspænding
- Kropsbevidsthed
- Koncentration
- Selvtillid.



# At være en god facilitator



**A**t facilitere sport og fysiske aktiviteter i en psykosocial kontekst kræver en række færdigheder fra facilitatorens side. Facilitatoren skal være trænet i at etablere interventioner, men også i at skabe et sikkert miljø, hvor deltagerne føler sig anerkendt, hørt og forstået.

Facilitatorens evne til at udvikle en tillidsfuld atmosfære, præsentere information, diskutere emner på en ikke-dømmende måde og støtte opbygning af relationer er essentiel og vil hjælpe med til at stimulere evnen til selvstændig handling, personlig handlekraft og forbundethed.

### Facilitatoren som skaber af muligheder

Facilitatorens rolle er at skabe muligheder – at hjælpe deltagerne til at udtrykke sig selv, at udforske og lære. Det er essentielt at relatere til deltagerens eget liv. Dette forvandler læringsprocessen fra at være ren erhvervelse af teoretisk viden til forståelse og integration af nye færdigheder i hverdagslivet. Det stiller store krav til facilitatorens menneskekundskab. Facilitatorer skal være varme og støttende, respektere meninger og være i stand til at støtte og vejlede deltagerne og passe på ikke at dominere aktiviteterne.

## Støtte af deltagere

Facilitatoren skal gøre sine ord til handling. Vedkommende skal udvise gode lytteevner for at berolige deltagerne og aktivere følelsesmæssig støtte inden for gruppen. Dette er især vigtigt, når det drejer sig om følsomme emner, som det ofte er tilfældet i psykosociale programmer.

Deltagerne vil ofte have et antal udfordringer, der skal tages med i facilitatorens overvejelser. De kan være overlevende efter katastrofer eller konflikter, leve i modgangssituationer og gå gennem en periode med sorg, stress og krise. Nogle har måske overlevet med dårlige helbredsudsigter eller bliver nødt til at leve med et handicap, som gør deres liv endnu mere kompliceret.

Desuden kan nogle voksne deltagere have haft vanskelige barndomsoplevelser med sport. De har måske ikke lært de fornødne færdigheder. De kan have været generte. De kan have haft fysiske vanskeligheder eller negative følelser om deres krop eller deres udseende. Disse oplevelser kan være blevet forstærket ved diskrimination eller mobning fra andre børn og nogle gange også fra deres lærere. Alle disse faktorer tilsammen gør det ekstremt vigtigt at stille et omsorgsfuldt og støttende miljø til rådighed for deltagerne. Det vil få dem til at føle sig velkomne og beskyttede og giver mulighed for personlig udvikling og sjove oplevelser.

Hvis to eller flere facilitatorer arbejder som et team, bør de på forhånd beslutte, hvem der påtager sig hvilken rolle i sessionerne. Sommetider giver det mening for en facilitator at være den ledende person i en bestemt aktivitet eller for en erfaren person at støtte deltagere med særlige behov.

## At skabe et partcipatorisk læringsmiljø

Sport og fysiske aktiviteter skal være elevkoncentrerede og bygge på og inkludere deltagerens egen erfaring. Deltagerne vil blive engageret på mange måder. De vil tænke på de spørgsmål, der præsenteres, diskutere emner med andre deltagere og engagere sig i aktiviteter. Det hjælper deltagerne til at anvende, hvad de har lært, i deres dagligdag.

At sætte individuelle mål involverer deltagerne og forbedrer indlæringen. Mål for læringen er mest nyttige, når de er klare og utvetydige. For eksempel: "Jeg ønsker at lære at slappe af fysisk og tale roligt, selv når jeg er vred."

Brug disse og lignende spørgsmål sammen med deltagerne enten før starten af programmet eller ved begyndelsen af den første session:

- Hvad ser jeg som mine vigtigste udfordringer i relation til at dyrke sport og fysiske aktiviteter?
- Hvad vil jeg gerne lære for at overvinde disse udfordringer?
- Hvor vil jeg gerne se mig selv efter disse sessioner?
- Hvordan vil jeg bidrage til læringsmiljøet?
- Hvad vil jeg gøre for at gøre god brug af de færdigheder, jeg har lært?

I slutningen af programmet kan deltagerne bruge deres mål til selvevaluering.

### Deltagere

Information om de enkelte deltagere, deres færdigheder, viden samt deres behov og forventninger hjælper med til at forme programplanlægningen. Ofte planlægges sessioner imidlertid af programadministratorer, før de enkelte deltagere er identificeret. Det er så facilitatorens ansvar at sikre, at de planlagte sessioner implementeres på en måde, som er tilpasset og skræddersyet til deltagerne.



Daniela Ogilastri, PS Centre

Suppler den generelle viden om målgruppen fra projektplanlægningsfasen (se nedenfor) med viden om de enkeltpersoner, der rent faktisk deltager. Målgruppen kan f.eks. være mennesker i sorg, men behovene hos et sørgende barn er forskellige fra behovene hos dets sørgende mor. På samme måde kræver en person, der har fået amputeret et ben, andre fysiske aktiviteter end en, der har mistet en hånd.

Gruppens størrelse skal også overvejes. Ud fra en psykosocial vinkel bør grupperne ikke være for store, da det gør det vanskeligt for alle at blive hørt og føle sig følelsesmæssigt trygge. Grupper på 10-25 deltagere er at foretrække. Gruppetørrelsen skal desuden passe til aktiviteten og omvendt; for mange eller for få deltagere gør det vanskeligt at udføre en aktivitet.

## Grundlæggende regler

De grundlæggende regler udstikker, hvad der er acceptabelt, og hvordan man skal opføre sig under sessionerne. De hjælper til at opbygge tillid og følelse af forbundethed. Disse regler gælder til hver en tid for alle deltagere, facilitatorer og andre, der er en del af sessionen. De grundlæggende regler bør defineres sammen med deltagerne, så det er vigtigt at tage sig tid i begyndelsen til at gennemføre dette.

### Et eksempel på grundlæggende regler

I denne gruppe er vi enige om:

- at lære at stole på hinanden ved at holde det, vi hører, fortroligt og inden for gruppen
- at respektere hinanden
- at være rettidige
- at fokusere på hinanden ved at slukke for mobiltelefoner under en session
- at lade andre tale og ikke afbryde
- kun at råbe, når det er en del af aktiviteten
- at varetage hinandens sikkerhed.

## Det sociale og motiverende klima

Et positivt og motiverende klima i en gruppe er vigtigt for interventionens succes. Hvis det sociale klima er negativt eller upassende, kan den mulige gavn af aktiviteterne gå tabt eller endda blive kontraproduktiv. En aggressiv facilitator kan ruinere en ellers sjov aktivitet, eller nogle deltagere kan føle sig udelukket, hvis aktiviteten er meget konkurrencepræget. Det modsatte gælder også. Aktiviteter, der først synes meget enkle og uinspirerende, kan blive spændende og fornøjelige i hænderne på kompetente og motiverende facilitatorer.

Alle har gavn af det, når både deltagere og facilitatorer samarbejder om at opnå deltagerens individuelle læringsmål. En opgaveorienteret tilgang er nyttig til at skabe et positivt, motiverende klima. Den er baseret på gensidig anerkendelse af indsats, fornøjelse og følelsen af at gøre fremskridt. Den omfatter en kultur af konstruktiv feedback og jævnlig ros, selv for mindre resultater. Gensidig respekt og accept blandt deltagerne og en støttende indstilling samt hjælp til hinanden i gruppen er vigtige elementer. I modsætning hertil skaber en "det drejer sig om at vinde"-mentalitet, som kun fokuserer på ekstern motivation som konkurrence, nepotisme og individuelle resultater, et ydelsesfokuseret klima, som ofte er associeret med negative resultater.

En velgennemtænkt psykosocial intervention, der anvender sport og fysiske aktiviteter, skal integrere adskillige vigtige elementer:



Thomas Bertelsen

- viden om deltagerens behov, og hvordan de kan opfyldes
- overvejelser om de mest passende sportsgrene og fysiske aktiviteter til at opfylde disse behov (brug de seks ovenfor nævnte kategorier som udgangspunkt)
- etablering og vedligeholdelse af gode relationer mellem deltagerne, så et positivt socialt og motiverende klima sikres.



### Vejledende principper til fremme af en socialt positiv og motiverende stemning

God sport og gode fysiske aktiviteter tilsigter høje adfærdsmæssige og etiske standarder. I praksis kan det være svært at opnå, men det er vigtigt at stræbe efter visse mål som en fælles retning og tankegang:

- Alle skal have det sjovt.
- Aktiviteten eller spillet har et motiverende formål.
- Alle har brug for hinanden for at nå dette mål.
- Alle er accepterede og deres færdigheder værdsatte.
- Der er ingen dom eller kritik.
- Alle deltager aktivt.
- Alle oplever succes.
- Ingen er udelukket eller udvist fra aktiviteten/spillet.
- Ingen skal fremhæves særligt.
- Alle er ansvarlige for sig selv og for gruppen.

Det er godt at se på disse principper sammen med deltagerne (og i nogle tilfælde andre interessenter) for at diskutere, hvad de betyder i praksis.

En interventions succes afhænger ikke blot af valget af den relevante sport og de fysiske aktiviteter, som svarer til målgruppens eller målgruppernes behov og interesser. Aktiviteter vil ikke lykkes, uden at der etableres et positivt socialt og motiverende klima. En appellerende og positiv atmosfære tiltrækker ikke blot mennesker og inviterer dem til at deltage. Den fremmer også følelsen af sikkerhed og forbundethed blandt deltagerne. Dette skaber et sikkert rum for deltagerne, hvor de kan udvikle, praktisere og bruge deres færdigheder, og hvor de kan finde ud af, hvordan disse færdigheder kan bruges i andre dele af deres liv.



## Støttende kommunikation

Når vanskelige emner bringes på bane, og følelser som sorg, vrede og frustration kommer frem til overfladen, er det vigtigt at reagere på en støttende måde. Tag tid til at lytte, men udspørg ikke, og pres ikke personen til at fortælle mere, end vedkommende føler sig godt tilpas ved. Når det er relevant, kan der følges op med deltageren, når sessionen er færdig. Tjek, om det er nødvendigt med yderligere handling, eller om deltageren skal henvises til yderligere assistance eller professionel hjælp.

At formidle følelsesmæssig støtte fra gruppen er en kraftfuld måde til at reducere følelsen af at være alene eller isoleret. Det skaber bånd mellem gruppemedlemmerne. Følelsesmæssig støtte opnås, når gruppemedlemmer er i stand til at genkende og dele fælles oplevelser og følelser. Når en deltager fortæller om en vanskelighed eller om sine symptomer, er det en hjælp at spørge gruppen: "Er der nogen her, der genkender dette problem?", "Er der nogen, der kender en måde til at håndtere disse symptomer?"

Det ultimative mål for disse aktiviteter er at sætte deltagerne i stand til at lære fra sessionerne, så de kan håndtere fremtidig stress og vanskeligheder på en konstruktiv måde. Selvhjælp og personlig handlekraft udvikles på forskellige måder. Det kommer som et resultat af at lære nye færdigheder og få ny viden samt at praktisere det, man har lært. Det udvikles også som et resultat af at observere andre mestre vanskeligheder på nye måder.

### Aktiv lytning

Aktiv lytning betyder at rette fuld opmærksomhed mod den, der taler. Det betyder ikke blot at lytte til, hvad der bliver sagt, men også at lytte til "musikken" bag ordene og at registrere bevægelser, kropssprog, stemmeleje og ansigtsudtryk. Aktiv lytning i støttesituationer kræver en evne til at fokusere på den, der taler, og give vedkommende rum til at tale uden at udtrykke egne tanker, følelser og spørgsmål, mens vedkommende taler. Aktiv lytning får den, der taler, til at føle sig taget alvorligt, respekteret og behandlet som et værdsat individ.

## Psykoedukation

### Simpel psykoedukation relateret til sport og fysiske aktiviteter

I forbindelse med sport og fysiske aktiviteter kan simpel psykoedukation fokusere på at oplyse folk om fordelene ved fysiske aktiviteter for trivsel. Et aspekt kunne være at forklare, at fysiske reaktioner såsom hoved- og mavepine, muskelspænding og søvnproblemer er almindelige under og efter stressfulde situationer, og at disse symptomer kan reduceres gennem sport og fysiske aktiviteter.

Psykoedukation er et godt redskab til at støtte deltagerne og gøre dem i stand til at forstå og mestre deres vanskeligheder. I sin mest simple form består psykoedukation i at dele information og viden om fælles psykologiske reaktioner på en måde, som kan forstås af deltagerne. Den tilbyder information til følelsesmæssigt stærkt belastede mennesker om almindelige reaktioner på en udfordrende situation. Det er også en metode til at lære praktiske strategier til håndtering af vanskeligheder. For eksempel: "Jeg forstår, at du er meget ked af det og frustreret. Det er en almindelig reaktion for en person, som har oplevet noget så chokerende, som du har. Efter nogen tid kan du forvente, at dit humør gradvist bliver bedre igen. Hvis du tager dig tid til at træne, sove og bruge tid med venner, vil du snart få det bedre."

Ved at dele information og hjælpe deltagerne til at indse, at de har ressourcer til at mestre deres vanskeligheder med succes, kan psykosociale interventioner hjælpe deltagerne med at fatte håb om en bedre fremtid. En god måde til at introducere psykoedukation er at invitere deltagerne til at dele deres tanker og udfordringer og diskutere nyttige mestringsstrategier i gruppen.

## Hindring og løsning af konflikter mellem deltagere

Fra tid til anden kan uplanlagte situationer gøre det nødvendigt at tage sig af mindre konflikter mellem deltagerne i en session. Det er meget vigtigt, at facilitatorerne hjælper deltagerne med at løse deres konflikter, før de bliver til egentlige skænderier.

En nyttig måde at begynde på er at minde deltagerne om, at de har aftalt de grundlæggende regler, og bede dem om at se på dem igen. Hvis deltagerne føler sig sikre og komfortable derved, kan deres konfliktsituationer også være en lejlighed til at lære værdifuld viden om livet. I dette tilfælde kan det være nyttigt for deltagerne at dele deres tanker om, hvad konflikten drejer sig om, og hvorfor den opstod. Inviter dem, hvis det er muligt, til at komme med forslag til, hvordan konflikten kan løses og forhindre, at den opstår igen. Mere generelt, bed de deltagere, der var involverede i konflikten, om at reflektere over det at forstå andre menneskers perspektiv.



Marianne Meier, Swiss Academy for Development

Sommetider er konflikter et resultat af en bestemt ting i en aktivitet, som deltagerne er med i. I dette tilfælde kan det være en konstruktiv måde til at løse en konflikt at identificere denne ting og teste alternative måder at gennemføre aktiviteten på.

I andre tilfælde kan det være bedre at tale om konflikten på en mere generel måde. Et eksempel er at tale om, hvordan sport både kan splitte mennesker og bringe dem sammen. På den ene side kan sport være en kilde til konkurrence, aggression og konflikt. På den anden side kan den bringe forskellige slags mennesker sammen for at lære dem om deres forskelle og ligheder, at lære respekt for andre og at lytte til andre.

## Redskaber til fremme af læring

Facilitatorer kan anvende en række redskaber til at fremme læring og følelsesmæssig støtte. Disse omfatter refleksion, gruppediskussion, vidnesbyrd eller rollemodeller samt hjemmearbejde. Vælg de mest passende redskaber til hver session afhængigt af de planlagte aktiviteter og de læringsmål, der er sat.

## Redskaber til fremme af læring fra sport og fysiske aktiviteter samt hvordan de bruges

Redskabet	Hvordan det bruges	Eksempel
Under <b>refleksion</b> bliver deltagerne bedt om at overveje for dem selv, hvad de mener eller føler om et bestemt emne. Dette kan enten gøres enkeltvist eller parvist.	Bed deltagerne om at sidde stille og reflektere over det valgte emne. Hvis de arbejder i par, bed dem da om at tale lavt for ikke at forstyrre de andre gruppemedlemmer.	Efter en aktivitet reflekterer deltagerne parvist over, hvilke roller de har spillet i spillet. Det kunne være "jeg forsvarede målet" eller "jeg fik mit hold til at føle sig godt tilpas ved at klappe, når vi scorede et mål". De skal derefter reflektere enkeltvis over, om de spiller lignende roller i andre dele af deres liv og hvordan.
I <b>gruppediskussioner</b> bliver deltagerne bedt om at tale om visse emner og besvare visse spørgsmål i par, mindre grupper eller plenum.	Inddel deltagerne i grupper, og bed dem om at diskutere et emne i en fastsat tidsperiode. Uddel spørgsmål til diskussion. Bed små grupper om at udpege en talsperson for deres gruppe. Denne person kan så rapportere tilbage til plenum (stor gruppe). Facilitatoren leder plenum og sikrer, at alle får en chance for at tale.	Efter en afslapningsøvelse går deltagerne i grupper for at diskutere, hvad de følte før og efter øvelsen. Så kan de diskutere, hvad der var godt ved øvelsen, og hvordan/om/hvornår de kan bruge øvelsen en anden gang.
<b>Rollemodeller eller vidnesbyrd</b> er personlige historier, der afspejler situationer fra det virkelige liv. Positive rollemodeller kan inspirere deltagerne til at overvinde vanskeligheder på en positiv måde. Vidnesbyrd drejer sig ofte om en enkelt begivenhed, mens rollemodeller repræsenterer en livsmåde, en måde at håndtere vanskeligheder på og komme overens med modgang.	<b>1. Rollemodeller</b> Mød personen, som repræsenterer en positiv rollemodel før sessionen. Hør vedkommendes historie, og aftal en plan for sessionen. Derved er sessionen sikker for alle. Ofte fortæller rollemodellen først sin historie og besvarer derefter spørgsmål og har en diskussion med gruppen. <b>2. Vidnesbyrd</b> Vidnesbyrd kan fremføres personligt som en video, en lydoptagelse eller i skriftlig form. Hvis det gøres personligt, kan spørgsmål og svar være en del af aktiviteten. Vidnesbyrd kan også bruges i gruppediskussioner eller som basis for et rollespil.	En kvindelig atlet er inviteret som rollemodel for deltagerne i et program for piger. Hun fortæller om sin sport, hvorfor hun nyder den, og hvordan mennesker omkring hende reagerer, når hun træner. Derefter leder hun en træningssession for at demonstrere, hvor sjov fysisk aktivitet kan være. Der er så tid til spørgsmål og svar. Emner omfatter kønsroller, relationer til forældre og kammerater, at forsvare sig selv, være anderledes eller blive udelukket, være god til noget, særlige venskaber og visioner for fremtiden.
<b>Hjemmearbejde</b> er en opgave, som deltagerne bliver bedt om at udføre i tiden mellem to sessioner.	Hjemmearbejde udføres af deltagerne mellem sessionerne. Aftal opgaven og deadline for hjemmearbejdet i løbet af sessionen. Sørg for, at hjemmearbejdet kan udføres på den afsatte tid. Deltagerne kan have samme eller forskellige opgaver. Følg op på hjemmearbejdet på det aftalte tidspunkt i programmet.	Hjemmearbejde kunne være at gå en tur eller foretage en afslapningsøvelse hver dag før sengetid eller at reflektere over et givet emne. Det kunne også være at forberede spørgsmål til den følgende session (f.eks. til en rollemodel på besøg).

## Administration af tid og indhold under en session

God tidsstyring giver deltagerne en følelse af struktur og forberedthed, som forsikrer og beroliger. Sessionen bør begynde og slutte på det annoncerede tidspunkt. Ind imellem skal det være klart for deltagerne, hvor meget tid der er planlagt til hver aktivitet.

Ved tidsplanlægningen af sessioner med sport og fysiske aktiviteter er det vigtigt at tage både deltagerne og typen af aktivitet med i overvejelserne. En gruppe af fysisk veltrænede unge mennesker vil nyde at spille et hurtigt spil i længere tid end en gruppe af mindre fysisk kapable deltagere. Børn har en lavere koncentrationsevne end unge og voksne, og aktiviteter for dem skal ikke vare for længe.

En session består ofte af mange aktiviteter, så det er vigtigt at huske at afsætte tid til overgangen fra en aktivitet til en anden ved at introducere og forklare indholdet af den næste. Det giver en følelse af struktur og hjælper med til at berolige deltagerne.

Nøglen er fleksibilitet, da nogle aktiviteter kan tage længere eller kortere tid end forudset. Det er vigtigt at tage højde for det uventede ved at tænke på, hvordan tiden for hver aktivitet anvendes. Varigheden af et spil kan tilpasses på stedet ved at forlænge eller forkorte den tid, der spilles, eller antallet af mål, der skal til for at vinde et spil. Hav nogle få kortere aktiviteter i baghånden, som kan bruges, hvis der ikke er tid nok. Forbered desuden ekstra aktiviteter, der kan bruges, hvis aktiviteter tager kortere tid end forventet.



Per Anders Pettersson / Getty Images for Save the Children

Styr diskussioner omhyggeligt, ellers kan de løbe af sporet, og det vil tage længere tid end planlagt at nå de satte mål. Diskussioner kan imidlertid løbe af sporet, men samtidig lede til vigtige eller uventede resultater. Hvis det ser ud til at være tilfældet, kan diskussionen fortsætte. Til andre tider er en diskussion, der løber af sporet, irrelevant. I sådanne tilfælde kan man stille et spørgsmål for at komme tilbage til emnet som f.eks.: "Mange tak for dit input. Det har givet os noget at tænke over. Lad os nu gå videre til næste punkt på listen/næste session/afrunding."

# At planlægge og styre interventioner



Swiss Academy for Development

# 11

**E**t vellykket projekt følger sædvanligvis en programcyklus, som rummer forskellige planlægningselementer og implementeringsaktiviteter. God planlægning er essentiel for at sikre, at projektet bliver vellykket. Styring af et projekt fra behovsanalyse til planlægning, fra implementering til evaluering og fra evaluering igen tilbage til planlægning af projektet er en cyklisk aktivitet.

I dette kapitel fastlægges de specifikke overvejelser ved planlægningscyklussen af en psykosocial intervention med sport og fysiske aktiviteter. Der findes allerede gode generelle redskaber og vejledninger til basal planlægning, og de vil ikke blive gentaget her.

At designe en vellykket psykosocial intervention med sport og fysiske aktiviteter betyder at specificere målsætninger, designe projektets ud-  
ruling og at identificere potentielle problemer. Det omfatter **behovsanalyse**, **planlægning** af projektet, personaleledelse, **overvågning** og **evaluering**, implementering og exit.

Behovsanalysen afklarer en særlig gruppes eller befolknings behov og hjælper med til at identificere og vælge de vigtigste aktiviteter til den planlagte intervention. Planlægning fastslår målsætning og metoder til at udføre interventionen. Dette er en hjælp til forhandling med interne og eksterne interessenter for at sikre, at interventionen rent faktisk finder sted. Sommetider giver det mest mening at integrere sport og fysiske aktiviteter i andre programmer som f.eks. husly eller særlige arrangementer for ældre personer. Omhyggelig planlægning identificerer, hvilke forandringer et program har til hensigt at medføre, og hvordan det bidrager til at opfylde højere målsætninger. Overvågning og evaluering under og efter interventionen måler, om aktiviteterne har opfyldt disse målsætninger. Overvågning og evaluering dokumenterer processer og resultater, som kan rapporteres til interessenter, donatorer og andre vigtige støtter for at opnå en langvarig bæredygtighed. Identificering af tilsigtede forandringer og bidrag fører til en god forståelse af, hvilke ressourcer der er nødvendige for projektet, hvornår de er nødvendige, og hvordan de organiseres.

### Gode redskaber og vejledninger til planlægning

Nogle nyttige vejledninger om, hvorfor og hvordan man planlægger, omfatter:

- Psychosocial Interventions. A handbook. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support
- Sport and Physical Activity in Post-Disaster Intervention, second edition. A handbook prepared in conjunction with ICSSPE's International Seminar, ICSSPE, 2008
- [http://www.sportanddev.org/en/toolkit/project\\_management/](http://www.sportanddev.org/en/toolkit/project_management/)
- Planning and Monitoring in Results-based Management of Projects and Programmes, Swiss Agency for Development and Cooperation, SDC, 2011
- UNICEF (2011): Inter-Agency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Humanitarian Crises. New York: United Nations Children's Fund.



Sådan identificeres hovedinteressenterne:

- Hvilke styrelser, organisationer, grupper og enkeltpersoner vil have indflydelse på og blive påvirket af projektet, direkte eller indirekte?
- Hvem har en betydelig interesse i, at projektet bliver en succes eller fiasko?

Diagrammet herunder viser programcyklussen, som anvendes i dette kapitel til at illustrere den proces, som ligger bag styringen af en intervention. Cyklussen består af planlægning, kompetenceopbygning, implementering og evaluering. Disse fire elementer overlapper og påvirker hinanden.

Behovsanalyse og exit er ikke en del af cyklussen, da de kun sker én gang. De er ikke desto mindre en vigtig del af hele processen. Når cyklussen først er startet, bliver behovsanalyseaktiviteterne til overvågningsaktiviteter.

Cyklussen opretholder en proces af konstant læring inden for programmet. Overvågning og evaluering kan føre til nye indsigter, som derefter fører til revideret planlægning og yderligere kompetenceopbygning, som til gengæld fører til nye indsigter osv.





## Participatorisk tilgang

Psykosociale interventioner kan vedrøre hele samfund, og derfor er det vigtigt at involvere en række interessenter helt fra begyndelsen. Hver projektfase bør udføres ved brug af en participatorisk tilgang. Interventioner bør ideelt set foretages sammen med enkeltpersoner eller et samfund snarere end for dem. Dette giver mulighed for en følelse af ejerskab til at udvikle projektet, hvilket øger sandsynligheden for en langvarig virkning. Lokalsamfundets medlemmer er selv eksperter vedr. deres egne behov og ressourcer. De kan desuden foreslå passende løsninger på problemer for den berørte befolkning. Ægte samfundsdeltagelse betyder, at samfundet ejer programmet og dets aktiviteter, og at professionelle eller frivillige udefra påtager sig rollen som facilitatorer.

Det er gavnligt at inkludere interessenter i hele planlægnings-, implementerings- og evalueringsprocessen. Tag især modtagerne med i betragtning. De er måske mindre højllydte eller mere sårbare end andre i projektet og kan behøve tid eller støtte til at udtrykke deres mening. Brug den viden, der blev indhentet i behovsanalysen, til at identificere, hvem der skal inkluderes og til hvilket formål. Konsulter samfundets ledere og andre kvalificerede interessenter. Diskuter aktiviteterne og implementeringen med f.eks. facilitatorer og frivillige.

Spørg interessenterne om, hvad de har brug for. Det er dem, der ved mest om deres behov og ønske om forandring. Nogle planlæggere antager, at de kender interessenternes behov. Dette kan i sidste ende føre til mislykkede projekter, fordi der ikke sker en forandring, eller den, der sker, er forkert.

Nogle af spørgsmålene om behov og ønske om forandring er enkle, men giver vigtig information. De omfatter:

- Hvad har du brug for?
- Hvad er dine prioriteter, og hvorfor er det dine prioriteter?
- Hvad har dit samfund brug for? Hvorfor og hvad er dets prioriteter?
- Hvordan kan dit dagligliv blive forbedret?
- Hvad ønsker du af fremtiden? For dig selv og dine omgivelser?
- Hvad er forhindringerne for en bedre dagligdag? Hvordan kan de overvindes?

Hvis interessenter konsulteres tidligt og reelt under behovsanalysen, planlægningen, implementeringen og evalueringen af projektet, er der større sandsynlighed for, at det får succes. Det vil blive støttet af en lang række mennesker, som er forpligtede af de overordnede mål.



## Behovsanalyse

Hovedformålet med en behovsanalyse er at indsamle information, der er nødvendig for at planlægge et godt projekt. I dette kapitel beskrives de mest almindelige elementer af behovsanalysen, og hvad de betyder i forbindelse med en psykosocial intervention, der bruger sport og fysiske aktiviteter.

En bred række af interesser bør identificeres og konsulteres for at opnå indsigt i målgruppens/målgruppernes behov og ressourcer. Diskussioner i fokusgrupper før programplanlægningen vil f.eks. gøre planlægningen mere realistisk og relevant for målgruppens specifikke behov. Ofte bliver målgruppen og lokalsamfundet ikke konsulteret tilstrækkeligt før starten af programmet. De bør være nøglespillere i planlægningsprocessen. Hvis programmet er rettet mod børn, lad da børnene og deres forældre eller plejere være en vigtig del af planlægningen ved at stille alderspassende spørgsmål og opbygge et tillidsforhold til deres værger. Yderligere værdifuld information kan indhentes gennem forskellige institutioner (f.eks. statistikafdelinger i kommunerne, kommunale arkiver, offentlige registre, biblioteker og arkiver, undersøgelser og lokale medier) og ved at bruge tid på stedet på forhånd for at se og evaluere forholdene.

### Forståelse af det sociokulturelle miljø

Forståelse af det sociale og kulturelle miljø, som projektet vil være en del af, er vigtig. Det er vitalt for projekter at være passende og accepteret af det samfund, de har til formål at støtte. Fokuser på, hvad psykosocial trivsel betyder lokalt, og identificer sport og fysiske aktiviteter, som er accepteret i miljøet, men brug også tid på at forstå dette miljøes generelle aspekter.



Swiss Academy for Development

Nogle af spørgsmålene i en behovsanalyse omfatter:

- Hvad er den traditionelle måde at håndtere problemer på (styrker, ressourcer, støttenetværk)?
- Hvordan morer mennesker sig og bruger deres fritid?
- Hvad betyder psykosocial trivsel i den specielle kontekst?
- Hvad er de traditionelle og populære sportsgrene og aktiviteter/lege? Hvordan spilles/udføres de?
- Er det acceptabelt for drenge og piger at spille/lege sammen? Spiller/leger de voksne overhovedet? Hvilke aktiviteter er passende for kvinder?
- Hvordan taler mennesker normalt om og udtrykker deres følelser?
- Hvad er passende med hensyn til fysisk kontakt og påklædning?
- Bestemmer etnicitet eller social klasse, hvem der deltager i hvilke aktiviteter?
- Har de identificerede sportsgrene og aktiviteter andre formål eller betydninger (f.eks. at finde ægtefæller, væddemål, afgøre uenigheder, del af religiøs praksis)?

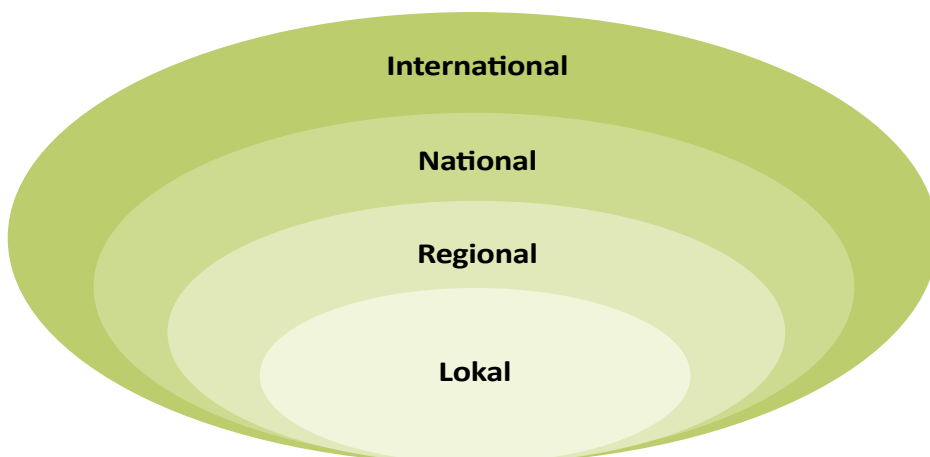
### Forståelse af krisebegivenhed(er) og de resulterende problemer

Typen af en krisebegivenhed er bestemmende for de psykosociale mål og aktiviteter, fordi forskellige krisebegivenheder påvirker psykosocial trivsel på forskellig måde. Det er f.eks. vigtigt at fremme en følelse af sikkerhed efter et jordskælv eller en atomkrise. Efter et jordskælv føler deltagerne sig måske sikrere udenfor; under en atomkrise vil det føles mere sikkert indenfor.

Spørgsmål til brug ved en behovsanalyse af krisebegivenhed(er) omfatter:

- Påvirker krisebegivenheden hele samfundet eller specifikke enkeltpersoner eller grupper?
- Er starten på krisen langsom eller hurtig, forventet eller ej?
- Er krisen menneskeskabt eller naturlig?
- Hvilke typer af psykosociale reaktioner kan forventes?
- Har krisen påvirket enkeltpersoners fysiske helbred på en særlig måde? Er der f.eks. mange amputationer, eller er der fejlernæring?
- Er der andre symptomer at overveje såsom træthed, mavepine, søvnløshed osv.?
- Hvor lang tid har krisen været en realitet, og hvor længe forventes den at vare?

### At forstå interessenter



Interessenter er institutioner, grupper eller enkeltpersoner, som i forhold til den planlagte intervention har noget at vinde, få magt over, påvirke eller evt. blive skadet af. De bringer både risici og muligheder til et projekt, og det er derfor vigtigt at nå aktivt ud til dem og at forstå dem. Interessenter omfatter modtagere, samfund, donatorer, partnere og modstandere. De kan opdeles i lokale, regionale, nationale og internationale interessenter, og de er alle relevante for projektets succes.

Modtagere har forskellige behov, muligheder og kapaciteter, afhængigt af hvem de er. Det er essentielt at kende deres karakteristika og behov. Ofte er det ikke muligt at yde service til alle, og så er det vigtigt at identificere dem, der har størst behov. Det kan imidlertid være nødvendigt at rette sig mod sekundære grupper såsom forældre eller plejere for at gøre projektet til en succes for de primære modtagere, f.eks. børn. Det er desuden vigtigt at involvere lokale ledere i samfundet, regionale skoleautoriteter, nationale beslutningstagere og repræsentanter fra internationale organisationer. Projektet vil opnå synlighed, støtte og bæredygtighed, hvis interessenterne udsøges med omhu, konsulteres og holdes orienterede.

Interessenter såsom donatorer, partnere og modstandere er forskellige fra projekt til projekt og har forskellige grader af magt til at påvirke projektet. Følgende spørgsmål kan identificere interessenter, der er vigtige for projektet:

- Hvilke dele af det offentlige system (f.eks. byråd, ministerier for undervisning, sport og sundhed samt politikere) bliver nødt til eller vil gerne støtte projektet?
- Hvem kan skade projektet?
- Hvem i samfundet skal kende til og støtte projektet? For eksempel religiøse ledere og samfundsledere, forældre eller organisatorer af eksisterende sportsorganisationer og -klubber.
- Hvem vil have fordel af projektet? Hvad vil de opnå finansielt, socialt eller på anden måde?
- Hvem kan blive påvirket negativt af projektet?
- Hvem er ikke direkte involveret i projektet, men vil gerne være en del af det eller drage fordel af det?
- Hvilke enkeltpersoner og grupper er essentielle for projektets succes?
- Har projektlederen en styrekomite?
- Hvem er i styrekomiteen (hvilke organisationer eller enkeltpersoner)?
- Hvordan relaterer projektet til sine donatorer? Hvordan relaterer donatorerne til hinanden?
- Hvordan samarbejder projektet med eksisterende sportsorganisationer eller -klubber?

Når de omgivende interessenter er blevet identificeret og konsulteret, er det vigtigt at se på modtagernes karakteristika og behov. Følgende spørgsmål kan hjælpe med til at vurdere deres behov:

- Hvilken demografisk information er tilgængelig om målgruppen, f.eks. alder, køn, uddannelse, religion, etnicitet, sprog og læsedygtighed?
- Hvad er modtagernes sociale, kulturelle og familiære situation?
- Er der nogle mentalt eller fysisk handicappede enkeltpersoner blandt modtagerne?
- Er modtagerne specielt sårbare? Hvordan og hvorfor?
- Hvordan er modtagerne påvirkede af krisebegivenheden?
- Hvem er modtagerne afhængige af med hensyn til støtte?
- Har modtagerne tidligere deltaget i organiseret sport eller fysisk aktivitet?
- Vil den samme gruppe af deltagere komme til adskillige sessioner over en given tid, eller vil hver session være åben for nye deltagere?

Interessenternes behov og ønsker sætter visionen for projektet og definerer det overordnede mål. De er årsagen til, at projektet skal implementeres.

## At identificere den mest velegnede tilgang

Ved alle projekter er der fordele og ulemper. Viden om, hvordan en intervention opfylder interessenternes behov, vil gøre det klart, hvor projektets fokus skal ligge. Dette gøres ved at identificere adskillige mulige interventioner og bestemme, hvilken der er mest passende.

Nogle af de spørgsmål, der skal stilles for at forstå fordele og ulemper, omfatter:

- Er en psykosocial intervention med sport og fysiske aktiviteter blandt de mest nødvendige interventioner på dette tidspunkt?
- Kunne fysiske aktiviteter og psykosocial støtte blive integreret i andre interventioner, som allerede eksisterer eller er planlagt?
- Hvad bør være de vigtigste psykosociale fordele ved interventionen? Der tænkes f.eks. på konfliktløsning, opbygning af selvværd, afslapning, (gen)etablering af social sammenhæng, deling af oplevelser, opbygning af en følelse af struktur i dagligdags aktiviteter osv.
- Hvordan kan sport og fysiske aktiviteter bruges til at opnå disse mål?
- Hvad er ulemperne ved den planlagte intervention, og hvordan kan de styres?

## Planlægning

Efter at have gennemført behovsanalysen og identificeret den generelle tilgang er det næste større trin at planlægge projektet. Før aktiviteter kan planlægges og udrulles, skal der defineres en klar strategi for at opnå de ønskede resultater. En projektstrategi beskriver, hvilke tilsigtede forandringer projektet skal bringe. Den specificerer de aktioner, som en intervention kan kontrollere eller påvirke, og udstikker klart de ønskede resultater. Den beskriver desuden antagelser og de eksterne faktorer, som ligger uden for projektets kontrol. Den involverer ligeledes detaljeret planlægning af implementeringen, herunder budgettering og etablering af en tidsplan for projektet.

## Projektplanlægningsprocessen

En god planlægningsproces er holistisk. Den ser på projektet fra alle sider, og frem for alt involverer den det berørte samfund. På denne måde er planlægningsprocessen en slags diskussion af grundene til at gennemføre projektet, målene, der blev identificeret sammen med de potentielle deltagere og andre vigtige interessenter og alle andre elementer i projektet.

Holistisk planlægning af psykosociale interventioner betyder sikring af, at basale psykosociale principper afspejles hele vejen igennem, fra behovsanalyse og målsætning til implementering af aktiviteterne i marken samt i overvågnings- og evalueringsprocesserne. Holistisk planlægning betyder også at tage den kontekst, hvori interventionen finder sted, med i overvejelserne. Hvis den primære fokus f.eks. ligger på planlægning og implementering af aktiviteter for børn, er det også nødvendigt at inddrage deres plejere, lærere og andre i samfundet, som har indflydelse på deres trivsel, i de planlagte aktiviteter.



## At forstå problemet

I et sportsprogram førte trænerne deltagerlister ved begyndelsen af hver session. Efter tre måneder afslørede en analyse af listerne et dramatisk fald i deltagelsen gennem denne periode. Der blev arrangeret diskussioner i fokusgrupper for at finde årsagerne til dette skift i deltagermønsteret. Diskussionerne viste, at et hold følte sig anspændt og stresset med hyppige konflikter blandt deltagerne. De følte, at træneren var meget konkurrencepræget og lagde stort pres på deltagerne.

Programadministratorerne var klar over problemet på grundlag af analysen af deltagerlisterne. Men fokusgruppens diskussioner identificerede årsagen til problemet. Der blev efterfølgende arrangeret et møde mellem programadministratorerne, træneren og nogle af deltagerne. De udarbejdede sammen en ny aktivitetsplan og fastlagde nye grundlæggende regler for interaktion. Herefter forblev deltagerantallet stabilt, og deltagerne var gladere for aktiviteterne.

Dette er et godt eksempel på brug af kvantitative data (deltagerlisterne) og kvalitative data (temaer i fokusgrupper) i planlægningen under implementeringsfasen i et projekt.

Planlægning finder sted i begyndelsen af projektet og desuden i afslutningen af hver fase i cyklussen. Projektplanen er ikke et statisk dokument, som for enhver pris skal følges. Planen kan ændres så mange gange, det er nødvendigt, så længe der ikke sker nogen skade, og en positiv forandring kan dokumenteres.

I begyndelsen skal alle projektelementerne planlægges. Når projektet er implementeret, må projektplanen justeres for at reflektere alle forandringer i situationen eller som resultat af, at læringsmålene er blevet opfyldt.

Tjek projektplanen kontinuerligt samtidig med overvågningen og efter hver dataindsamling og evaluering. Overvågningen kan afsløre, at for mange eller for få modtagere deltager i sessionerne. Det kan indikere, at de ønskede effekter af sessionen ikke er blevet nået. Så må der introduceres aktioner til at imødegå dette. Overvågning og evaluering giver mulighed for at træde et skridt tilbage fra det daglige arbejde og justere planen baseret på, hvad der er lært af evalueringen.



## Logical framework approach

Tilgangen "logical framework approach" eller "logframe approach" er et projektplanlægningsværktøj, som er bredt brugt af udøvere, og som kræves af donatorer i hele verden. Det indeholder en række analyse- og planlægningsstrin, som til sidst resulterer i en matrix, der opsummerer projektets kerneaspekter. Matricen præsenteres i form af en tabel med fire rækker og fire kolonner.

Logframe approach er baseret på en logisk model, som følger princippet for en årsagskæde:

- Hvis disse aktiviteter implementeres, og disse antagelser holder, så vil disse output blive leveret.
- Hvis disse output leveres, og disse antagelser holder, så vil dette mål blive opnået.
- Hvis dette mål opnås, og disse antagelser holder, så vil denne virkning blive opnået.

Årsagskæden og effekten hjælper til at sikre, at alle faser i projektet er relevante og nødvendige for at opfylde det overordnede mål.

Logframe approach er en generisk tilgang, som kan bruges til både store og små projekter. Organisationer, der anvender logframe approach, tilpasser det ofte til deres specielle behov og foretrukne terminologi. Det betyder, at principperne for tilgangen forbliver de samme, mens terminologien varierer fra organisation til organisation.

## Definering af formål

Det er afgørende at specificere klart definerede mål for at være i stand til at måle, hvilken forandring projektet har til formål at bringe. De fleste værktøjer til projektplanlægning har forskellige typer og niveauer for mål. Den terminologi for forskellige niveauer af mål, som vi anvender, er baseret på den traditionelle logical framework approach, dvs. virkning, resultat, output, aktiviteter og input. Dette vil blive forklaret i detaljer herunder.

### Virkning:

Projektets virkning er et udsagn om det højere mål, som projektet vil bidrage positivt til. Andre interventioner kan ligeledes bidrage til det overordnede mål.

Vær uhyre realistisk ved udtalelser om, hvilken virkning et projekt vil have. Et projekt kan ikke løse et generelt humanitært problem, men det kan bidrage til at håndtere det. Eksempler på overordnede mål omfatter:

- At bidrage til forbedring af livskvaliteten hos romabørn.
- At bidrage til forbedring af skoleresultater blandt skolebørn i Frankrig.
- At bidrage til reduktion i antallet af HIV-infektioner hos unge mænd i Kenya.
- At bidrage til at fremme børns holistiske udvikling og erhvervelsen af alderssvarende kompetencer i Vietnam.

### Resultater:

Der bør være en fair chance for, at projektets resultater bliver realiseret ved interventionen. Resultater inkluderer den nye kunnen og de nye færdigheder, fordele eller støtte, som modtagerne får fra projektet og bruger i dagligdagen.

For psykosociale interventioner, der anvender sport og fysiske aktiviteter, er det blevet foreslået, at resultater defineres i relation til en eller flere af tre forskellige dimensioner i den bio-psykosociale model, der blev præsenteret i kapitel 2: Den biologiske sfære (kroppen), den psykologiske sfære (sind og følelser) og den sociale sfære (relationer).

### **Eksempler på projektresultater omfatter:**

Den biologiske dimension refererer til det fysiske helbred, fysisk kondition og fysisk kunnen og symptomer:

- forbedrede fodboldfærdigheder blandt deltagende kvinder
- forbedret fysisk helbred oplevet af migranter
- færre somatiske klager såsom hovedpine og rygsmerter blandt unge.

Den psykologiske dimension (sind og følelser) er relateret til viden, tanker, spirituel og emotionel trivsel og mestringsevner:

- øget handlekraft hos internt fordrevne personer (IDP'er)
- forbedret evne hos skolebørn til at gennemføre gruppebaserede opgaver
- øget viden om mobning og dens virkning blandt skolebørn
- bedre evne til at håndtere vrede udtrykt af deltagende forældre
- større tilfredshed med livet udtrykt af børn, der er påvirket af en væbnet konflikt.

Den sociale dimension opfattes som reflekterende relationer med kammerater og familie, sociale støttenetværk, følelse af at tilhøre en familie, slægtninge og samfundet samt børns tilknytning til deres plejere:

- større socialt netværk blandt tidligere soldater
- øget kvalitet og omfang af social støtte til ældre mennesker, der er påvirket af krise
- større accept i samfundet af romafamilier
- forbedret støtte blandt familiemedlemmer.

### **Output:**

Output er produkter og services, der skabes i løbet af et projekt. En service kan udføres med henblik på et enkelt resultat, men ofte bidrager flere output samtidig til at opnå et resultat.

Eksempler på output omfatter:

- ugentlige sports- og spille-sessioner tilbydes i målsamfundene
- enkeltpersoner, der er påvirket af HIV/AIDS, deltager i ugentlige sports- og spille-sessioner
- et mentor-mentee-system for mobbede skolebørn etableret
- øget bevidsthed gennem socialarbejderes besøg i romalejre
- en sportsbegivenhed dækket i medierne
- trænere, der er uddannede til at levere en psykosocial undervisningsplan baseret på sport og spil/leg
- sikre aktivitetsområder etableret
- muligheder på skoler for at dele oplevelser om mobning
- sports- og spilbaseret psykosocial undervisningsplan og trænermanualer udarbejdet.

### **Aktiviteter:**

Overvej, hvilke aktiviteter der er nødvendige for at opnå de ønskede output. Eksempler på aktiviteter omfatter:

- giv mulighed for sports- og spiltræning til projektpersonale og frivillige
- informer, bevidstgør og mobiliser målsamfundene
- organiser uddannelsesmæssige input



- udarbejd en sports- og spilbaseret undervisningsplan
- lej område til sport og fysisk aktivitet
- stil transport til rådighed for deltagerne
- organiser snacks og drikkevarer
- køb udstyr.

### Input:

Input er alle de ting, som projektet forbruger til at udføre de planlagte aktiviteter. Eksempler på input omfatter:

- Personale (overvågnings- og evalueringspersonale, trænere, projektledere osv.)
- Finansielle midler
- Udstyr (materialer til sport og spil, kontorforsyning osv.)
- Tid.

## Identifikation af antagelser og risici ved projektet

Sommetider er der omstændigheder eller begivenheder, som sker uden for projektlederens eller facilitatorens kontrol og bringer projektets succes i fare. Det er derfor vigtigt at identificere antagelser og risici for projektet for at forhindre eller reducere negative effekter. Det er så muligt at lave planer for reduktion af risici. Dette gør projektet mindre sårbart over for eksterne omstændigheder eller begivenheder. Risici, der konverteres til positive udsagn, kaldes antagelser.

Eksempler på antagelser omfatter:

- Forældre tillader deres børn at deltage i aktiviteter.
- Skoleledere accepterer og støtter projektet.
- Den politiske situation forbliver stille og fredelig.
- Politikere støtter projektet.
- Det berørte samfund vil ikke blive flyttet i løbet af projektperioden.

## Planlægning af implementering

Planlægning af implementering bevæger projektet fra udvikling til implementering. Det omfatter udarbejdelse af detaljerede lister over aktiviteter, ressourcer samt omkostninger,



som kræves for at opfylde strategiplanens mål. Referer til målene, når implementeringsstrategien udvikles. Detaljeret aktivitetsplanlægning bestemmer tidsplan og budget for et projekt og specificerer følgende aspekter af implementeringsfasen:

En tidsplan definerer så præcist som muligt, hvornår specifikke projektaktiviteter skal udføres i løbet af projektperioden. Referer til implementeringsplanen for at udvikle tidsplanen. Overvej, hvornår og hvor ofte aktiviteterne samt overvågning og evaluering af et projekt skal finde sted, og hvor lang tid det vil tage. Tænk desuden på træning og administration, og tilføj dem til tidsplanen som en tilbagevendende eller permanent aktivitet. Tænk også på bredere forhold som religiøse begivenheder eller officielle helligdage.

Tidsplanen for en psykosocial intervention, der anvender sport og fysiske aktiviteter, skal også tage hensyn til følgende elementer:

- Hvor mange modtagere vil der være? Hvornår og hvor ofte vil modtagerne blive mobiliseret (møder, tv/radio/shows, plakater osv.)?
- Hvordan og hvornår vil spilleområdet blive valgt og etableret?
- Hvornår og hvor ofte vil sport og fysiske aktiviteter blive gennemført og over hvor lang tid?
  - Er der brug for tid mellem aktiviteterne til fysisk restitution?
  - Er det nødvendigt med tid mellem aktiviteterne til individuel refleksion over øvelsen?
  - Kunne forlængede perioder mellem aktiviteterne eller en pause på grund af andre eksterne faktorer skade fremskridtet eller gøre modtagerne sårbare?
  - Hvilken tid på dagen er vejræssigt bedst til aktiviteterne?
  - Vil årstidens vejr påvirke projektet?
- Er yderligere tid eller forberedelse nødvendig til transport af modtagerne eller udstyret?
- Hvilken form for træning er der brug for? Hvornår og hvor ofte behøver facilitatorerne træning og genopfriskning?
- Hvilket udstyr er der brug for? Hvornår skal det indkøbes?
- Vil religiøse eller andre kulturelle begivenheder eller adfærd påvirke projektet?

## Planlægning af sessioner

Den overordnede projektplan, mål, tidsplan, budget samt overvågnings- og evalueringsplan sætter rammerne for den detaljerede planlægning af de egentlige sports- og spilaktiviteter i interventionen. Dette afsnit fokuserer på planlægning af sessioner med sport og fysiske aktiviteter for deltagerne.

Sport og fysisk aktivitet som psykosociale støttesessioner består normalt af følgende struktur og aktivitetstyper:

Aktivitet	Kommentar
Opvarmning	Forberedelse af kroppen til træning. Opvarmningstiden inkluderer også introduktion til dagens session og at slå tonen an.
Sport, spil, fysisk aktivitet eller leg	Udførelse af mere end én øvelse. Inkluderer at opsætte området og udstyret, praktisere og lære nye færdigheder eller regler, selve øvelsen samt efterfølgende oprydning.
Nedkøling	Nedkøling af kroppen og udstrækning efter træning.
Opbygning af færdigheder og evaluering	Afholdelse af sessioner hvor sporten og de fysiske aktiviteter diskuteres, og der læres psykosociale færdigheder. Der bør desuden afsættes tid til at evaluere sessionerne og til, at deltagerne kan sige farvel ved slutningen af programmet.



Aktiviteterne finder sted i en specifik rækkefølge, for at deltagerne kan få mest muligt ud af sessionen, og for at sessionen kan være emotionel og fysisk sikker. Sommetider kan det være nyttigt at ændre rækkefølgen af aktiviteter, f.eks. ved at bryde et spil op med en kort diskussion eller ved at introducere individuel refleksion under nedkøling. At gentage begyndelsen og afslutningen af hver session har imidlertid værdi i sig selv. Rutinen giver deltagerne en følelse af struktur og kontrol og hjælper med til at fremme psykosocial trivsel. Det er vigtigt at sikre, at modtagerne har opvarmet før og nedkølet efter en aktivitet af hensyn til deres fysiske helbred og sikkerhed, og derfor skal det altid finde sted.

#### **At sætte mål for hver session:**

Definer formålet for hver session ved at sætte mål. Sæt sportsrelaterede mål (f.eks. lære at kaste en bold) og psykosociale mål (f.eks. lære at samarbejde med andre og hvordan man kan have gavn af teamwork) for hver session. Tænk på, hvor mange sessioner, der er nødvendige, og find ud af, hvilke aktiviteter, der er bedst til at opfylde disse mål.

Planlæg, hvad sessionens lektioner skal være. Hvad kan deltagerne lære af aktiviteterne, og hvilke spørgsmål skal der stilles for at få denne læring igennem? En diskussion efter aktiviteten er meget vigtig for at gøre deltagerne bevidste om den effekt, sportsinterventionen har på deres opfattelse af deres omgivelser og deres medborgere i samfundet. Deltagerne bør også have lejlighed til at tale om positive såvel som negative følelser, som er udløst under sessionen. Dette hjælper med til at fokusere på aktiviteternes psykosociale og sociale dimensioner.



### Praktiske forhold betyder noget

Som en del af planlægningen af et aftenkursus i kropstillid og selvforsvar for sårbare piger måtte facilitatorerne tænke over transport, da mange af deltagerne boede langt fra kursusstedet. Det viste sig, at der kørte en bus, som forlod kursusstedet 20 minutter efter, at det lukkede. For at undgå at pigerne skulle føle sig utrygge ved at vente udenfor i mørket, indvilligede portneren i at holde stedet åbent lidt længere, så pigerne kunne vente indenfor, indtil bussen kørte.

### Timing i en session:

At overholde tiden for en session har stor indvirkning på dens succes. Det er vigtigt, at deltagerne kan stole på, at sessionen vil tage den tid, de har planlagt efter. En effektiv måde at styre tiden på er at fortælle deltagerne i forvejen, hvor meget tid der er planlagt til hver aktivitet. De kan selv styre tiden og er parate til at acceptere, at en aktivitet vil stoppe på et givent tidspunkt, også selvom de har lyst til at fortsætte.

### Planlægning af sessionsserier

Planlægning af sessionsserier skal gøres i god tid inden implementeringsfasen. Det anbefales, at

dette gøres ved at lave en langsigtet plan. En serie af sessioner inkorporerer kontinuitet og fremskridt mellem sessionerne, så deltagerne udvikler deres sports- og livsfærdigheder og gør fremskridt.

Hver session bør bygge på den foregående session. Kernepunkter tages op igen for at styrke, hvad deltagerne allerede har lært. Denne form for repetition giver deltagerne en chance for at forbedre og notere fremskridt og derved øge selvværdet. På samme tid skal det sikres, at der også tilføjes nye elementer med regelmæssige mellemrum for at forhindre kedsomhed og oversimplificerede aktivitetsmønstre.

En langsigtet plan for en serie af sessioner må derfor indeholde repetition og innovation. Husk på, at planen måske skal revideres, baseret på deltagerens behov. Mål og aktiviteter kan ændres afhængigt af deres interesser, og hvor hurtigt de lærer.

## Personaleledelse

De vigtigste ressourcer i sport og fysiske aktiviteter i psykosocial støtte er personalet. Et programs succes er yderst afhængigt af, at der er det rigtige personale og frivillige til stede. De skal besidde de rette kompetencer og have forståelse for både de psykosociale og sports- og fysisk aktivitetsmæssige aspekter af interventionen. Dette kræver en omhyggelig rekruttering, en god træningsplan og opmærksomhed på vigtigheden af personaleledelse. At arbejde med mennesker, der har behov for psykosocial støtte, kan i sig selv være stressende for personale og frivillige. For at sikre programpersonalets og de frivilliges trivsel bør der desuden etableres en struktur til at støtte dem.

### Rekruttering og personaleledelse

På et sted i processen er det tid til at rekruttere personale og frivillige til projektet. De mennesker, der arbejder på projektet, skal ikke blot have de rette færdigheder, men også de rette holdninger og den rette erfaring. Det tilrådes at have klart definerede roller og opgaver og tænke på disse under rekrutteringsprocessen. Personale og frivillige skal være sig deres opgaver og ansvar bevidst. Detaljerede jobbeskrivelser er et vigtigt redskab til at sikre dette og bør også gives til de frivillige. Det er projektlederens ansvar at uddele daglige opgaver og koordinere personale og frivillige.

Overvej følgende spørgsmål ved etableringen af gode interne projektsystemer til personaleledelse:

- Hvordan bliver det kvalificerede personale rekrutteret (f.eks. aviser, radio, lokale møder)?
- Hvilke krav til jobbet skal medtages i jobopslaget (f.eks. uddannelse, bløde færdigheder, skal facilitatorerne være bekendt med samfundet, psykosocial baggrund og/eller sportsbaggrund)?
- Er opgaver og ansvar klart defineret?
- Er alle nødvendige administrative funktioner opfyldt af kvalificeret personale?
- Hvilket personale kan betragtes som tekniske eksperter inden for enten det psykosociale område eller sportsområdet? Eller inden for begge områder?
- Hvordan er de frivillige organiserede, og hvem er ansvarlig for deres koordinering?
- Hvem behøver hvilken træning for at opfylde kravene i jobbeskrivelsen?
- Hvordan kan intern undervisning finde sted?
- Hvem er ansvarlig for personalets og de frivilliges trivsel?
- Hvilke netværk linker teammedlemmerne til, og hvordan kan de bruges til gavn for projektet?

## Kompetenceopbygning

Ideelt set er personale og frivillige i programmer mennesker med felterfaring. Afhængigt af konteksten kan personale og frivillige være enten en blanding af internationale og lokale eller udelukkende lokale. Ofte er der udøvere af psykosocial støtte samt personale, som er

JL&C Ophøjer





## At inddrage et nyt område

Brug af sport og fysiske aktiviteter i psykosociale støtteinterventioner kan være en ny oplevelse for både udøvere af psykosocial støtte samt trænere og udøvere af sport og fysiske aktiviteter. Udøvere af psykosocial støtte bør støttes i fuldstændig at inddrage sport og fysiske aktiviteter som redskab i interventionen. Eksperterne i sport og fysiske aktiviteter bør desuden være klar over, at psykosocial trivsel og følelsesmæssig restitution er kerneformålet med interventionen.

vel rustet til at udrulle fysiske aktiviteter, men ganske få medlemmer af personalet har arbejdet med at bruge sport og fysiske aktiviteter som værktøj til at forbedre den psykosociale trivsel. Frivillige har ofte endnu mindre erfaring med arbejde inden for dette område, så færdighedsniveauet for både personale og frivillige skal omhyggeligt overvejes.

Der bør udvikles en træningsplan til sikring af, at alle involverede i interventionen har den rette viden og de rette færdigheder. Træningsplanen bør tage hensyn til, hvilke færdigheder og hvilken viden der allerede er til stede i programmet, så de eksisterende ressourcer udnyttes med maksimal effekt. Trænings-

sessionen bør afvikles i en atmosfære af tillid og konstruktivt samarbejde. Dette hjælper medlemmerne af projektet til åbent at stille spørgsmål og derved opbygge deres kapacitet til at varetage deres respektive opgaver.

Samarbejde mellem sportsfacilitatorer og de psykosociale specialister hjælper til at sikre, at de fysiske aktiviteter kan opfylde de psykosociale mål. Det er god praksis, at alt projektpersonale bidrager til udviklingen af et program, der opfylder de satte mål. Som et slutresultat bør projektpersonalet udarbejde en undervisningsplan, der tydeligt beskriver valget af aktiviteter, den afsatte tid til fysisk aktivitet og refleksion med deltagerne, lokaliteterne og det til rådighed værende udstyr. Alle medlemmerne af projektteamet, der er involveret i interaktion med deltagerne, bør være klar over den underliggende logik i undervisningsplanen samt målene for de enkelte træningssessioner. Vigtige aspekter såsom ligestilling og interpersonel dialog bør diskuteres i relation til lokale traditioner og kulturelle normer, og internationale personalemedlemmer bør rådgives om lokale forventninger vedrørende adfærd, påklædning, hilseformer osv.

## Pleje af projektpersonale og frivillige

Personalets og de frivilliges psykosociale trivsel samt kvaliteten af deres arbejde kan blive påvirket, hvis arbejdsrelateret stress ikke håndteres. Derfor er det meget vigtigt for organisationer at etablere en struktur til støtte og beskyttelse. Alle bør forstå jobbetts risici og aktivt støtte modstandsdygtighed og trivsel, både hos modtagerne og hos kolleger og frivillige.

Hvordan hver person reagerer på stress – hvad enten de udvikler psykologiske problemer eller udviser modstandsdygtighed – er påvirket af mange faktorer. Disse omfatter naturen og alvorligheden af krisebegivenheden, deres personlighed og personlige historie samt de tilgængelige støttesystemer. Emotionel stress blandt frivillige og personale bør imidlertid aldrig være den enkeltes ansvar. Det er muligt at skabe betingelser, som fostrer modstandsdygtighed hos enkeltpersoner og team ved:

- at tilskynde til rimelige arbejdsbetingelser gennem politikker og strategier
- at yde vejledning og støtte fra ledere og kolleger og normalisere reaktioner
- at yde psykoedukation vedrørende emotionelt stressende arbejde
- at skabe en organisatorisk kultur, hvor mennesker kan tale åbent og dele deres problemer og samtidig respektere princippet om fortrolighed

- at arrangere regelmæssige møder, som bringer alt personale og/eller frivillige sammen og fostrer følelsen af at tilhøre et team
- at skabe en arbejdskultur, hvor normen er at samles efter en kritisk begivenhed, f.eks. et kollegialt støttesystem.

En af de vigtigste støtteforanstaltninger, en leder kan etablere, er en støttende og åben atmosfære for deres team. Personale og frivillige vil så føle sig mere veltilpas ved at bede om støtte, når de har brug for det. At tale åbent om stress (uden at nogen skal tvinges til at tale om det), give mulighed for individuelle mestringsteknikker, at være til rådighed for supervision og at skabe et trygt miljø ved at respektere fortrolighed er alle praksisser, som rækker langt i skabelsen af en kultur præget af gensidig støtte.

Det er vigtigt, at personale og frivillige anvender gode strategier for egenomsorg, når de arbejder i stressende situationer. At være opmærksom på stress-symptomer og at være proaktiv vedrørende egenomsorg vil hjælpe personale og frivillige til at udholde udfordringerne i deres arbejde og gøre dem i stand til mere effektivt at hjælpe familier, der er påvirket af adskillelse.



### Påmindelser om egenomsorg:

- Fokuser på rutineopgaver.
- Hvis du føler dig overvældet af situationen eller dine pligter, kan du prøve at fokusere på simple opgaver og rutiner.
- Kommuniker med andre.
- Lad kolleger og vejledere vide, hvordan du har det, og vær tålmodig med dig selv.
- Tal om dine oplevelser og følelser (selv dem, der synes skræmmende eller mærkelige) med dine kolleger eller en person, du har tillid til.
- At tale med nogen om dine tanker og følelser kan hjælpe dig til at fordøje begivenheden og komme overens med ubehagelige oplevelser.
- Lyt til, hvad andre siger om, hvordan begivenheden har påvirket dem, og hvordan de mestrer det. De kan måske fortælle om nyttige indsigter.
- Hold kontakt med dem, du holder af.
- Pas godt på din egen krop og dit sind.
- Få tilstrækkeligt med hvile og søvn. Hvis du har søvnbesvær eller føler angst, undgå da koffein, især før sengetid.
- Prøv bevidst at slappe af ved at gøre ting, du kan lide, som meditation eller yoga.
- Begræns din indtagelse af alkohol og tobak.
- Gør øvelser for at løsne spændinger, spis sundt og overhold spisetiderne.
- Leg, og brug tid på noget sjovt.
- Udtryk dine følelser gennem kreative aktiviteter som tegning, maling, skrivning eller musik.

Få mere at vide i: Caring for Volunteers, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2012.

## Implementering, overvågning og evaluering

Overvågning og evaluering er centrale elementer i projektcyklus-styringen. Overvågnings- og evalueringssystemet bør udvikles fra begyndelsen i sammenhæng med projektplanlægningen og integreres i hver fase af cyklussen. Etablering af overvågning og evaluering fra begyndelsen hjælper med til at tydeliggøre projektets mål og overvåge projektet, mens det rulles ud, så det kan kontrolleres, at projektplanen implementeres tilfredsstillende. Med et overvågnings- og evalueringssystem er det muligt at opdage, hvis der sker noget uventet eller fundamentalt forskelligt, at lære, hvilke forbedringer der kan foretages, og finde ud af, om de tilsigtede forandringer finder sted.

Overvågning og evaluering drejer sig om følgende spørgsmål:

- Hvad sigter projektet på at forandre?
- Hvem har fordel af det?
- Kører projektet efter planen?
- Hvordan kan jeg vide, om der er noget galt med mit projekt?
- Hvad behøver jeg for at justere og forbedre det?
- Hvordan kan jeg vide, om projektet fører til den forandring, jeg ønsker?

Et overvågnings- og evalueringssystem behøver ikke at være komplekst for at være godt.



### Overvågning og evaluering

Overvågning og evaluering er to forskellige processer, som hænger sammen og supplerer hinanden. Overvågning er den proces, hvor der rutinemæssigt, jævnlige og kontinuerligt indsamles data om alle projektets aspekter for at holde øje med, om projektets aktiviteter er implementeret som planlagt. Overvågning betyder at være klar over projektets tilstand ved at finde svar fra forskellige kilder på spørgsmålene: "Hvad sker der og hvordan?" og "Gør vi tingene rigtigt?" Evaluering er den systematiske, objektive og periodiske vurdering af et igangværende eller afsluttet projekt eller program. Evalueringer er tidsbestemte og skal levere information om relevans, effektivitet, nyttevirkning, virkning og bæredygtighed. Evalueringer besvarer spørgsmål som: "Opnår vi den ønskede effekt?" og "Gør vi de rigtige ting?"



### Kriterier for evaluering af programmer og projekter:

- **Relevans.** Overvej om målene for et projekt er relevante for målgruppen og situationen. Er en psykosocial intervention med brug af sport og fysiske aktiviteter faktisk nødvendig, og hvem behøver det?
- **Effektivitet.** Overvej, om aktiviteterne opfylder målene hos målgruppen. Hvilke aktiviteter er nødvendige for at nå målene? Er der risiko for, at aktiviteterne kan gøre skade?
- **Nyttevirkning.** Overvej om ressourcerne (finansielle, menneskelige, sociale eller kulturelle) bruges på bedste måde. Er de valgte aktiviteter de bedst egnede til at opnå målet? Kunne der gøres mere eller noget bedre med de samme ressourcer ved at ændre projektplanen?
- **Virkning.** Overvej de forandringer, et projekt medfører. Forandringer kan være positive og negative, tilsigtede eller utilsigtede, direkte eller indirekte. Hvad vil der ske, og hvilke forandringer vil projektet medføre? Er forandringen større end summen af de planlagte aktiviteter?
- **Bæredygtighed.** Overvej, om projektets gavnlige virkning kan fortsætte ud over projektperioden og -finansieringen. Hvad influerer på, om projektet vil være bæredygtigt? Hvad betyder bæredygtighed for projektet?

Disse koncepter er baseret på OECD's DAC-kriterier for evaluering af udviklingsassistance. Se The DAC Principles for the Evaluation of Development Assistance, OECD (1991).



Et velgennemtænkt overvågnings- og evalueringssystem kan besvare de fleste relevante spørgsmål uden at være vanskeligt at implementere.



### Støtte til måling af psykosocial forandring

Det kræver nogle færdigheder at udvikle et godt overvågnings- og evalueringssystem, så det kan være en god ide at få hjælp af en specialist. En specialist kan hjælpe med:

- at udvikle spørgeskemaer og analysere dem
- at bidrage med viden om en bred række metoder og ideer om relevante indikatorer
- at designe systemet på en inkluderende og passende måde
- at definere indikatorer, der kan understøttes videnskabeligt af de indsamlede data
- at værne mod urimelige klager med hensyn til overvågnings- og evalueringssystemet
- at kommunikere resultaterne fra evalueringssystemet, drage konklusioner og handle på dem.

### Indikatorer – hvad skal måles?

Et projekt måles ved hjælp af indikatorer. Indikatorer er måleenheder, som viser, i hvilken udstrækning målene for et projekt er blevet opfyldt. Indikatorer bruges på fire forskellige niveauer af mål, f.eks. virkning, resultat, output, input. Hvis disse betragtes som et kontinuum, er input-indikatorerne nemme at måle, mens måling af virkningen er meget vanskelig at gennemføre.

De fleste organisationer integrerer rutinemæssigt overvågning af input i deres informationssystemer (f.eks. kvartalsvise og årlige rapporter om fremskridt og finans, bankoverførsler, inventarlister, kvitteringer, navnelister og kontaktoplysninger om facilitatorer). Da disse aktivitetsmålinger er almindeligt brugt, giver vi ikke vejledning i dem her. På den anden side foretages der næsten aldrig en måling af virkningen, fordi det er mere tidskrævende og komplekst at observere forandringer på dette niveau, og forandringer kan ofte ikke tilskrives projektet alene. Der er mange faktorer, der bidrager til at definere et projekt, og at fastsætte indikatorer til at måle virkningen er en meget indviklet proces. Anbefalinger vedrørende måling af virkningsniveauet ligger uden for denne håndbogs emne.

Denne håndbog fokuserer på overvågning og evaluering af output og resultater af et projekt. Output og resultater giver nøgleinformation til projektstyringen. Resultater er specielt vigtige til at styrke evidensbasen vedr. effektiviteten af psykosociale interventioner ved brug af sport og fysiske aktiviteter.

Indikatorer er baseret på målene for output og de resultater, der er sat for projektet. For hvert output og resultat er det nødvendigt at definere en eller flere indikatorer. En enkelt indikator, der passer til alle, eksisterer ikke. Indikatorer måler de specifikke resultater og effekter af projektet og skal derfor udvikles specielt til det.

Indikatorer falder i to kategorier: kvantitative og kvalitative. Kvantitative indikatorer kan måles ved anvendelse af tal eller procenter, som kan sammenlignes gennem de forskellige faser af implementeringsfasen. Kvalitative indikatorer er baseret på observationer, interviews eller fokusgrupper osv., som indsamler modtagernes synspunkter og opfattelser.

Psykosociale indikatorer er i sig selv forbundet med projektets sociale og kulturelle kontekst. Det skyldes, at psykosocial forandring og trivsel er indlejret i det samfund, som modtagerne lever i. En pensioneret mandlig landmand i Grækenland vil f.eks. opføre sig og udtrykke sig meget forskelligt fra en lille pige i et boligkompleks i Storbritannien, hvis de bliver adspurgt om deres trivsel efter en bestemt intervention. Forskellene mellem deres livsformer betyder, at det er nødvendigt at stille forskellige spørgsmål for at få information om deres trivsel.

Indikatorer bør derfor udvikles gennem en partcipatorisk proces med kerneinteressenterne for at sikre, at de er relevante i den lokale kontekst og de fremherskende kulturelle normer. For resultatindikatorer spørg: "Hvordan ville en succes (vedr. målet) se ud?"

En god indikator skal være:

- gyldig – indikatoren måler rent faktisk, hvad den skal måle.
- pålidelig – indikatoren kan måles konsistent over tid, uanset observatør eller respondent
- præcis – jo bedre defineret en indikator er, desto mindre forvirring og færre komplikationer vil der være efterfølgende
- programrelevant – indikatorer skal være specifikt linket til et projektinput, -output eller -resultat.

Nedenfor anføres eksempler på, hvordan indikatorer kan udvikles til at måle målene for output- og resultatniveau. Som beskrevet tidligere er eksemplerne på resultatmålene relateret til tre dimensioner i den bio-psykosociale model: biologisk, psykologisk og social trivsel.

	Indikator	Verificeringsmåder
<b>Resultat</b>		
Øget viden om HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En øget viden om HIV/AIDS (viden om, hvordan det overføres og beskyttende faktorer, generelle emner om seksuel sundhed, holdninger over for HIV-positive mennesker) hos skolebørn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spørgeskemaundersøgelse (præ-intervention og post-intervention dataindsamling efter 6 måneder)</li> </ul>
Øget selvværd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procentdelen af kvinder, der har mere selvtillid generelt</li> <li>• Øget score på Rosenberg-skalaen for selvværd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spørgeskemaundersøgelse (præ-intervention og post-intervention dataindsamling efter 13 måneder)</li> </ul>
Forbedret fysisk helbred	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procentdel af udspurgte flygtninge, som føler, at deres overordnede helbred er blevet forbedret</li> <li>• Procentdel af udspurgte flygtninge, som rapporterer somatiske problemer (de mest fremherskende symptomer, som defineret gennem tidligere gennemførte diskussioner i fokusgrupper)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spørgeskemaundersøgelse (præ-intervention og post-intervention dataindsamling efter 11 måneder)</li> </ul>
Nedgang i seksuelle overgreb	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interviewede kvinder rapporterer færre oplevelser af seksuelle overgreb</li> <li>• Optegnelser om officielt registrerede overgreb på kvinder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturerede interviews med kvinder</li> <li>• Politistatistikker for de foregående 3 måneder (præ-intervention og post-intervention dataindsamling efter 18 måneder)</li> </ul>
Formindsket traumatisk stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidligere børnesoldater rapporterer formindskede symptomer på posttraumatisk stress</li> <li>• Plejere observerer og rapporterer reduceret følelsesmæssig overlast hos deres barn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturerede interviews med tidligere børnesoldater</li> <li>• Semi-strukturerede interviews med plejere</li> </ul>
Forbedret forhold til kammerater	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De unge rapporterer et større antal nære venner (defineret som nogle, du stoler på og kan tale med om alting)</li> <li>• De unge mærker en forbedret kvalitet i forholdet til kammerater og venner (afspejler den lokale opfattelse af gode forhold)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spørgeskemaundersøgelse (præ-intervention og post-intervention dataindsamling efter 11 måneder)</li> <li>• Diskussioner i fokusgrupper</li> </ul>
<b>Output</b>		
Ugentlige sports- og aktivitetssessioner afholdt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antal gennemførte sessioner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetsdagbøger og deltagerlister</li> </ul>
Sessioner, der delta- ges regelmæssigt i	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagerprocent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagerlister</li> </ul>
Mentor-mentee- system for mobbede skolebørn etableret	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antallet af mentor-mentee-partnerskaber</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektrapporter</li> </ul>
Trænere, der er træ- net i at levere sport og fysiske aktiviteter som psykosociale interventioner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antal uddannede trænere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagerlister under træning</li> </ul>
Informationsmøder i lejre afholdt for at øge accepten af projektet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antal informationsmøder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektrapporter</li> </ul>
Sportsbegivenhed afholdt med medie- dækning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antal gange nævnt i medierne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radio, TV, aviser</li> </ul>
Aktivitetsområder forberedt i alle mål- landsbyerne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antal aktivitetsområder etableret</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektrapporter</li> </ul>

### Måling på outputniveau:

Evaluering på outputniveau kaldes også procesevaluering. Procesevaluering fokuserer på at dokumentere programmets udvikling og drift, hvordan det er implementeret, og om projektet har implementeret, hvad det skulle i henhold til den oprindelige plan. Den besvarer spørgsmål om, hvor mange og hvilke deltagere der modtager intervention, om aktiviteterne gennemføres som planlagt, og hvordan ressourcerne fordeles. Procesevaluering kan implementeres relativt hurtigt og omkostningseffektivt.

Eksempler på outputindikatorer omfatter:

- hvor ofte en vis aktivitet udføres
- hvilke former for aktiviteter der udføres
- hvilke psykosociale emner og mål modtagerne har diskuteret
- hvor mange modtagere der deltager én gang, og hvor mange der deltager regelmæssigt
- hvor mange trænere der har modtaget uddannelse
- hvor mange træninger, der udføres
- hvor mange trænere der har tilstrækkelig viden og færdighed efter uddannelse.

## Skalaer

Programpersonale stoler ofte på psykometriske skalaer for at forstå og måle forandring i psykosocial trivsel og adfærd. En skala er en gruppe eller sekvens af spørgsmål, udsagn eller emner, der er designet til at få information fra en modtager i et standardiseret format. En skala er ofte blevet udviklet, testet, valideret og revideret gennem adskillige år for at sikre, at de data, den leverer, er indsigtfulde, pålidelige og sammenlignelige. Skalaer er altid udviklet til specielle kulturelle og lingvistiske miljøer og behøver tilpasning, før de kan bruges i andre miljøer.

Den største ulempe ved kun at bruge skalaer er, at de kun måler, hvad forskningen forventer er relevant. Derfor bør skalaer – som oftest leveres gennem et spørgeskema – kombineres med andre metoder, som giver plads til det uventede, f.eks. interviews eller diskussioner i fokusgrupper.

Udvikling af brugbare skalaer er kompliceret og kræver et omfattende kendskab til kvantitative forskningsmetoder fra socialvidenskab eller psykologi. Det tilrådes at søge hjælp fra eksperter, som kan rådgive om valget af en passende skala, en potentielt nødvendig tilpasning til det lokale miljø og kultur samt gennemførelsen af dataindsamling og dataanalyse.

For yderligere oplysninger om, hvad der skal overvejes ved brug af skalaer, læs:

- Mental Health in Improvement: Evidence and Practice. Guide 5: Selecting Scales to Assess Mental Wellbeing in Adults, NHS Health Scotland, 2008.

### Måling på resultatniveau:

Evaluering af resultater er mere udfordrende end måling af output. Måling af resultater betyder at undersøge, om projektets opnåede output har haft nogen effekt på deltagernes liv, familier eller samfund. Alle psykosociale interventioner står over for den udfordring, at det er vanskeligt at måle den psykosociale forandring, de har til hensigt at producere.

Psykosociale forandringer er forandringer i biologisk, psykologisk og social trivsel, områder af menneskelivet, som tolkes højest individuelt. Måling af psykologiske eller sociale forandringer er mere kompliceret end måling af f.eks., om et fitnessprogram til forbedring af svømmers overkrop virker (ved at bruge fysiologiske målemetoder), eller om et



nyetableret aktivitetsområde bruges (ved at finde ud af antallet af børn og voksne, der bruger området). Psykosociale forandringer er altid påvirket af en mængde faktorer inden for og uden for projektets kontrol. Det kan være vanskeligt at vide, om forandringer kan tilskrives projektet direkte, eller om de skyldes eksterne faktorer som forandring i relationer eller livsomstændigheder.

Desuden kan forandringen i sig selv være vanskelig at dokumentere, fordi den er subjektiv. Den subjektive natur af psykosocial forandring skyldes det faktum, at forandringen er mental og personlig eller interpersonel. Det betyder at stille spørgsmål om, hvad mennesker føler, deres adfærd og tanker, og hvordan dette er ændret. Hvad enkeltpersoner føler, og hvordan relationer mellem mennesker og grupper har forandret sig, skal overvejes.

Ved udviklingen af indikatorer er det vigtigt at være specifik. Spørg f.eks. om, hvad der præcist menes med "øget støtte". Hvilken slags støtte? Og hvor mange venner repræsenterer et "udvidet socialt netværk"? Hvis spørgsmålene ikke er specifikke, kan svarene ikke blive relevante og pålidelige konklusioner på, om en projektaktivitet faktisk havde en positiv effekt på "øget støtte" eller "forbedret trivsel".

## Hvordan der måles

Indikatorer skal måles og verificeres. Ikke overraskende kaldes denne proces "verificeringsmåder". Det relaterer til identifikation af den passende informationskilde og den bedst mulige metode til indsamling af information.

Et mål kunne f.eks. være "forbedret nattesøvn for børn". Det første trin i verificeringen er at finde den bedste informationskilde om børns sovemønstre. I dette tilfælde er der to umiddelbare kilder – børnene og deres forældre/plejere. At bestemme den mest pålidelige kilde afhænger af faktorer som børnenes alder osv. Det næste trin er at overveje, hvordan der bedst indsamles information. Hvis forældre/plejere er informationskilden, kan de

inviteres til et projektlokale for at blive interviewet om deres børn. Hvis de har internetadgang, kan man bede dem om at udfylde et spørgeskema online, eller frivillige kunne besøge dem hjemme for at interviewe dem. Det afhænger igen af den specifikke situation.

Ofte kan en informationskilde (f.eks. forældre) bruges til mere end et formål (f.eks. forbedret søvn, forbedret skoledeltagelse, reduceret konfliktniveau med søskende og forældre/plejere). Også andre informationskilder kan bruges. Data, der er indsamlet af skoler eller lokaladministrationen, kan være relevante projektindikatorer, f.eks. statistikker over skoletilmeldinger eller over arrestationer fra lokale politiarkiver.

Metoder til indsamling af information bør defineres, så snart et projekts mål og tilsvarende indikatorer er udviklet. Ideelt set bør mål, indikatorer og verificeringsmåder udvikles samtidigt, da det ene afhænger af det andet. Indikatorer er ubrugelige, hvis verificeringsmåder ikke er blevet gennemtænkt. Overvejelser over målingen af en indikator rejser spørgsmål om, hvad der skal måles. Dette kan igen føre til modificering af målene. Identifikation af indikatorerne og verificeringsmåderne vil også hjælpe til at sikre, at projektets mål er specifikke, realistiske og målbare.

En lang række forskellige metoder og værktøjer til verificering er tilgængelige. Hvert værktøj kan kaste lys over forskellige aspekter af projektet. Afhængigt af de anvendte indikatorer, kan verificeringsmåderne variere.

Her er et udvalg af nyttige metoder til dataindsamling:

Niveau	Verificeringsmåder
Resultat	Strukturerede spørgeskemaer Transskription af diskussioner i fokusgrupper Transskription af interviews med kerneinformanter Observation Skoleoptegnelser Politirapporter Statistikker fra sundhedsministeriet
Output	Månedlige overvågningsrapporter med et overblik over antallet af træninger, samfundsaktiviteter Deltagerlister ved møder, træninger, sessioner Aktivitetsdagbøger

**Deltagerlister** bruges til at besvare vigtige spørgsmål med hensyn til modtagernes deltagelse i programmer og kan omfatte:

- antallet af deltagere, der er tilmeldt programmet fra begyndelsen, i hver session, i alt
- den gennemsnitlige deltagelse i løbet af programmet og over de sidste tre måneder
- antallet af deltagere, der i gennemsnit deltager per aktivitetsområde per session
- frafaldsraten.

Sørg for at notere årsag til fravær på deltagerlisterne. Regelmæssig deltagelse kan ofte vise sig vanskelig af mange årsager, der er specifikke for den lokale kontekst. Det ville være for-

kert at antage, at deltagere ikke møder op, fordi de ikke bryder sig om aktiviteten. Det er vigtigt at forstå de underliggende årsager til fravær og frafald for at forbedre deltagelsen.

**Aktivitetsdagbøger** er et vigtigt værktøj til at holde styr på, hvad der foregår i programmet. Aktivitetsdagbøger bruges af trænerne som en optegnelse for hver session. For at gøre det så nemt som muligt for træneren kan der laves en afkrydsningsliste og plads til kommentarer. Sørg for kun at medtage, hvad der er relevant for programmet. Indsaml ikke information blot for at holde folk beskæftigede. Aktivitetsdagbøger kan omfatte:

- dato og varighed af sessionen
- navn og nummer på trænerne
- mål og formål (i relation til sport og psykosociale mål) og om de opfyldes
- sports- og spilaktiviteter, der blev udført under sessionen
- beskrivelse af, hvordan psykosociale mål blev håndteret
- andre aktiviteter i sessionen
- en beskrivelse af opståede udfordringer og problemer

**Strukturerede spørgeskemaer** kan måle fremskridt og forandringer i et projekt. De bruges som udgangspunkt (baseline) før, under og efter projektet. Udgangspunktet bruges ved programmets afslutning til at evaluere, om og hvilke forandringer der er sket gennem tiden.

Timothy Lam, Hong Kong Red Cross



Ved måling af en forandring er det ikke altid nemt at vide, om den skete på grund af interventionen, eller om den ville være sket alligevel. Sommetider kan forandringer tilskrives interventionen. Sommetider skyldes de den naturlige lægeproces og modtagernes modstandsdygtighed. Sommetider skyldes de eksterne faktorer såsom en uventet god høst, der betyder, at samfundet er mindre bekymret for den kommende vinter. Som et resultat af dette føler mennesker sig sikrere og mindre angst, så de kan rapportere en forbedret psykosocial trivsel.

En sammenligningsgruppe er en god metode til at finde ud af, om en forandring skyldes interventionen eller en ekstern faktor. En sammenligningsgruppe er en gruppe uden for programmet, som ikke modtager intervention, men som er så identisk som mulig med modtagerne af interventionen. Den valgte sammenligningsgruppe skal bestå af enkeltpersoner, som vil blive inviteret til at melde sig til programmet på et senere tidspunkt.

Det anbefales at kombinere udgangspunkt og sammenligningsgruppe i evalueringsplanlægningen. Udgangspunktet hjælper med til at identificere forandringer, der sker efterhånden, og sammenligningsgruppen gør det muligt at konkludere, om forandringer hænger sammen med interventionen. Sommetider er det ikke muligt at etablere et udgangspunkt, f.eks. ved pludseligt opståede katastrofer som orkaner eller jordskælv. Kun under disse omstændigheder kan en sammenligningsgruppe bruges uden udgangspunk-

## Etiske overvejelser

Etiske overvejelser er vigtige ved evaluering af psykosociale interventioner, der anvender sport og fysiske aktiviteter, da næsten alle evalueringsaktiviteter involverer direkte interaktion med mennesker. Her er en liste over kerneprincipper:

- **Ret til service:** Brug af sammenligningsgrupper er et godt redskab til evaluering, men det rejser etiske overvejelser om lige ret til service. Sammenligningsgrupperne bør derfor tilbydes intervention på et senere tidspunkt.
- **Gør ikke skade:** Deltagerfortrolighed skal garanteres for at beskytte dem mod skade som resultat af evalueringen. Identificerende information må ikke gøres tilgængelig eller gives til nogen, som ikke er direkte involveret i evalueringen. Hvis der gennemføres interviews, skal der vælges et sikkert sted for at sikre uforstyrrelighed. Disse forhold skal der især tages hensyn til, når det drejer sig om følsomme emner såsom seksuel og kønsbaseret vold eller andre traumatiske oplevelser.
- **Princippet om frivillig deltagelse:** Det betyder, at enkeltpersoner ikke tvinges til at deltage. De har ret til at nægte at deltage eller trække sig tilbage fra evalueringen når som helst uden negative konsekvenser og uden at blive bedt om en forklaring.
- **Informeret samtykke:** Deltagerne skal fuldt ud informeres om evalueringen og give deres samtykke til deltagelse. De skal være klar over formålet med evalueringen, hvordan resultaterne vil blive anvendt, og om der er nogen potentielle risici eller fordele ved deres deltagelse. Deltagerne skal være i stand til at træffe en afgørelse på et informeret grundlag med hensyn til, om de vil deltage i evalueringen eller ej. Evalueringsrapporter og anden information om projekter indeholder ofte fotos. Husk, at princippet om informeret samtykke også gælder det at tage og publicere fotos.
- **Optræd professionelt:** Vær altid venlig, høflig, fordomsfri og respektfuld. Undgå at rejse forventninger, som ikke kan opfyldes. Vær opmærksom på, at mange faktorer kan påvirke den måde, mennesker reagerer på. Evalueringsprocessen i sig selv kan styrke trivslen, idet der bliver udvist interesse ved at spørge nogle om, hvad de mener. Det er vigtigt, at evalueringsprocesser udføres så objektivt som muligt, og at de involverede mennesker forbliver så neutrale som muligt (påklædning, adfærd, sprog). Gør det klart, at der ikke er nogen rigtige eller forkerte svar, og at spørgsmålene skal besvares ærligt. Det skal understreges, at de svar, som respondenterne afgiver, hverken har negative eller positive konsekvenser for dem.



tet. Ethiske problemer og praktiske restriktioner kan umuliggøre sammenligningsgrupper. I sådanne tilfælde eksisterer der muligvis allerede pålidelige data, der kan bruges til sammenligning. Lokale statistikker for skoletilmelding kan f.eks. sammenlignes med deltageres skoletilmeldinger i et program, der skal forbedre adgangen til skoler.

Antallet og udvælgelse af respondenter er desuden en vigtig overvejelse i dataindsamlingen. Der skal være et tilstrækkeligt antal respondenter for at kunne drage generelle konklusioner, og de skal være repræsentative for hele gruppen af modtagere. Evaluatorene skal sikre, at der er et tilstrækkeligt antal deltagere for at drage sikre konklusioner. Der eksisterer software og matematiske formler, som kan bruges til at beregne den korrekte størrelse på prøveudsnittet.

**Diskussioner i fokusgrupper:** Diskussioner i fokusgrupper er strukturerede diskussioner under ledelse af facilitatoren. En fokusgruppe består af fem til ti personer med ensartede karakteristika eller fælles interesser. Åbne spørgsmål tilskynder deltagerne til at udtrykke deres synspunkter og fortælle om deres erfaringer. Facilitatoren tilskynder deltagerne til at skabe et mere detaljeret billede ved at diskutere og bygge på gruppens respons. Det er afgørende at medtage de rigtige deltagere i gruppen af hensyn til datakvaliteten. Fokusgrupper bør være repræsentative for de forskellige mennesker og samfund, som deltog i programmet. Sammensætningen af hver enkelt gruppe skal overvejes omhyggeligt. Teenagere kan f.eks. være mere tilbageholdende med at tale foran en gruppe af det modsatte køn. Oftest er det at foretrække at danne grupper, der består af deltagere af samme alder og køn.

**Narrative interviews:** Kerneinformanter, såsom modtagere, trænere, lærere, programpersonale eller repræsentanter for lokaladministrationen, kan interviewes individuelt for at indsamle så meget information om emnet som muligt. Det anbefales at udføre en række interviews og at bruge forskellige kilder for at få en bred række af perspektiver og en dybtgående forståelse af emnet. Narrative interviews udføres normalt som supplement til andre metoder.

**Selvoptaget video:** Denne metode giver deltagerne mulighed for at tale frit, mens de optager sig selv på video. De har fuld redigeringsmæssig kontrol og kan vælge at være alene under optagelsen. Resultatet kan være, at de føler sig bedre tilpas ved at tale. Det er et alternativ til at blive filmet af andre, mens man bliver interviewet. En selvoptaget video giver deltageren mulighed for at fortælle sin historie uden at blive distraheret eller påvirket af interviewerens eller kamerapersonens. Der er chance for at få optaget skjulte historier. Deltageren bør informeres om, hvem der vil få adgang til optagelsen og de ting, der siges i optagelsen, og i hvilken udstrækning der garanteres anonymitet.

**Kreativ selvekspression:** Kreativ selvekspression kan bruges, især når det drejer sig om børn, til at beskrive virkningen af et program. Tegning, drama eller sang kan f.eks. være en mindre påtrængende og truende måde at indsamle information end at stille direkte spørgsmål. Det er imidlertid afgørende, at børnene selv forklarer deres tegninger eller sange, i stedet for at det er evaluatorene, der forsøger at forstå meningen og fortolker indholdet.

Et overvågnings- og evalueringssystem af god kvalitet bruger flere forskellige metoder til dataindsamling for at indhente information. Vi anbefaler en tilgang med en blanding af metoder, der bruger både kvantitative (dvs. en struktureret undersøgelse, der fokuserer mere på tal) og kvalitative metoder og indikatorer (dvs. fokuserer på beskrivelse).



IFRC

### Hvem udfører overvågning og evaluering?

Projektlederen er ansvarlig for at sikre, at overvågningen og evalueringen finder sted, men oftest finder det fysiske arbejde sted på alle niveauer af projektet. Det er yderst vigtigt at bemærke, at overvågning og evaluering altid skal involvere modtagerne.

Et overvågnings- og evalueringssystem er designet til alle niveauer i projektet. Dette er vigtigt for at sikre, at de rette mennesker i organisationen udfører dataindsamlingen. Det er f.eks. økonomimedarbejderen, der sandsynligvis er ansvarlig for, at projektet holder sig på sporet økonomisk. Facilitatorer er almindeligvis de personer, der er ansvarlige for at føre deltagerlisterne.

Datastyring, analyser og indrapportering af resultater (internt og eksternt) er ligeledes meget vigtige. Identificering af personer med de rette færdigheder er vitalt på et tidligt sted i processen. Det er også værd at overveje, om og hvordan lokalsamfundet kan blive involveret i disse aspekter af overvågnings- og evalueringsprocessen. Dette kan føre til besparelser og hjælpe med til at opbygge et mere bæredygtigt projekt.

## Exit

Når et program implementeres sammen med en international partner, vil det måske på et tidspunkt være aktuelt at forlade projektet (exit) og overdrage det til lokale organisationer. Uden en plan for hvordan og hvornår et program skal overdrages, er det måske ikke muligt at opretholde aktiviteterne lokalt. Overdragelse og exit skal planlægges og kommunikeres lige fra begyndelsen af projektet.

De internationale partners ansvar for at gøre overdragelsen til en succes omfatter:

- Aftale længden af interventionen med lokale partnere
- Gøre det synligt, at den internationale partners engagement (ledelsesmæssigt, finansielt) er tidsbegrænset
- Træne de lokale partnere i overordnet projektstyring, hvis det er nødvendigt
- Opbygge lokal kompetence inden for fundraising
- Opbygge kontakter med lokale, nationale og internationale donatorer i samarbejde med lokale partnere
- Bruge en partcipatorisk tilgang fra begyndelsen
- Tilskynde lokale interessenter til at skabe ejerskab over programmet
- Overdrage så meget detaljeret viden, dokumentation og netværksmulighed som muligt
- Sørge for, at støtte til at trække sig ud diskuteres hyppigt og ikke lige pludseligt
- Opmuntre specielt identificerede lokale enkeltpersoner og ledere til at påtage sig ansvar og bede om støtte
- Gennemføre en exitworkshop i slutningen af projektet for at sikre en god overdragelse
- Stille et medlem af personalet til rådighed til udvalgt støtte, hvis det er nødvendigt, i en kort periode efter projektets afslutning.

Da psykosociale interventioner med brug af sport og fysiske aktiviteter i krisesituationer oftest planlægges som midlertidige interventioner, er det afgørende at inkorporere en exitstrategi i projektplanlægningen. Overdragelse kan desuden finde sted gradvist over adskillige års intervention, hvilket giver lokale interessenter mulighed for efterhånden at påtage sig flere og flere opgaver og mere ansvar.





# Bevægelse i fællesskab

## Fremme af psykosocial trivsel gennem sport og fysisk aktivitet

Sport og fysisk aktivitet kan være et vigtigt redskab til social inklusion og skabelse af en stærk samfunds- og fællesskabsfølelse. Dette er specielt vigtigt i vanskelige tider, hvad enten der er tale om økonomisk krise, helbredsproblemer, fattigdom, naturkatastrofe eller konflikt. I kombination med psykosocial støtte kan forskellige sportslige- og fysiske aktiviteter universelt gavne forskellige grupper på tværs af kultur og geografi.

*Bevægelse i fællesskab: Fremme af psykosocial trivsel gennem sport og fysisk aktivitet* er en håndbog, der er skrevet for at gøre udøvere og eksperter inden for sociologi, psykologi, socialt arbejde, sport og fysisk uddannelse i stand til at stille psykosociale støtteprogrammer til rådighed for mennesker i krisesituationer. De inkluderede, omhyggeligt planlagte sportsaktiviteter skaber trygge og venlige rammer for at udtrykke og håndtere problemer og frygt, samtidig med at deltagerne opnår selvtillid, modstandsdygtighed, mestringsevne samt håb. Håndbogens kerne er en holistisk, altomfattende tilgang med opmærksomhed på sociokulturel relevans, således at aktiviteterne er velegnede til brug i mange forskellige kulturelle og geografiske kontekster.

Første del af håndbogen forklarer den teoretiske ramme for sport og fysiske aktiviteter i psykosocial intervention. Anden del præsenterer 28 aktivitetskort, som forklarer, hvordan aktiviteterne bruges, hvordan de kan tilpasses forskellige omstændigheder, og hvordan de kan bruges som basis for diskussion og refleksion. Tredje del forklarer, hvordan sport og fysiske aktiviteter kan anvendes i psykosocial intervention, og hvordan intervention og programmer kan planlægges fra den indledende behovsanalyse til exitstrategien.