

# SØSTJERNERNE

## i Viborg svømmeklub



Ulla Lind-Holt Poulsen  
certificeret kliniker i pædiatrisk fysioterapi,  
børnefysioterapeut i Viborg Kommune  
ull@viborg.dk



Stine Sloth Jensen  
idrætskonsulent i Parasport Danmark  
ssj@parasport.dk



Line Damkjær Kruse  
idrætskonsulent i Parasport Danmark  
ldk@parasport.dk

---

*I Viborg Svømmeklub er der to svømmehold, Søstjerneerne, der skiller sig lidt ud fra resten af klubens hold. Søstjerneerne er for børn og unge med handicap, og holdene er opstået i et samarbejde mellem Viborg Svømmeklub, Viborg Kommune og Parasport Danmark.*

---

Viborg Kommunes børneterapeutteam (fysio- og ergoterapeuter) i PPL arbejder for at understøtte børn og unges aktivitets- og deltagelsesmuligheder gennem træning og rehabilitering. Målgruppen for deres arbejde er børn og unge med handicap i alderen 0-18 år. I mange år har børneterapeuterne drømt om at tilbyde bassinterapi til denne målgruppe. Dels fordi børnene vil have gavn af flere bevægelsesmuligheder, og fordi bevægelse i vand er gavnligt for og anbefales til mange børn med handicap.

Det har dog været svært at forene bassintider og børneterapeuternes arbejdstider med den tid, hvor det passer familierne at komme til træning. Efter dialog med Parasport Danmark blev drømmen til virkelighed. Søstjerneerne så dagens lys. Et fritidstilbud til børn med forskellige handicaps, hvor de får mulighed for at gå til noget i fritiden, hvor de kan identificere sig som svømmer, idrætsudøver og for-

eningsmedlem ligesom deres søskende, naboer og kammerater på skolen. Et tilbud, hvor der for en stund ikke er fokus på udfordringer og begrænsninger, men hvor de bare kan være, som de er, med den krop, de har.

Børnene har ikke mulighed for at starte på et alment svømmehold – nogle børn overstimuleres let og har brug for et roligt og mere forudsigeligt miljø. Andre børn har smerter og nedsat udholdenhed og har brug for at træne i ekstra varmt vand. Størstedelen af børnene har brug for fysisk assistance i vandet og har derfor en hjælper med. For at disse børn kan opleve en succesfuld deltagelse i foreningslivet, er der derfor behov for et tilpasset tilbud. Parasport Danmark arbejder for at give mennesker med handicap mulighed for at dyrke foreningsidræt og har stor erfaring med at støtte idrætsforeninger i at oprette tilpassede idrætstilbud. Den helt rigtige samarbejdspartner til de nye svømmehold var Viborg Svømmeklub, som hurtigt viste interesse



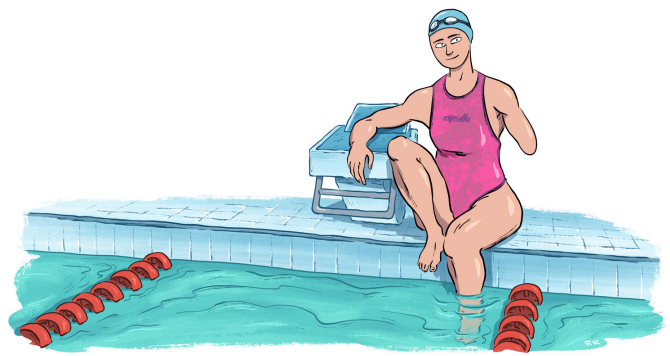
for denne målgruppe. I et tværfagligt samarbejde mellem børneterapeutteamet i Viborg Kommune, Viborg Svømmeklub og Parasport Danmark er der nu oprettet to Søstjernehold for børn og unge med handicap (cerebral parese, forskellige syndromer, muskelsvind osv.).

## Bevægelse i vand

Svømning dækker over forskellige aktiviteter i vand lige fra bevægelse i varmt vand til banesvømning, og inden for parasporten er det en af de idrætter, der har flest aktive udøvere. Aktiviteter i vand har den fordel, at det er godt i forhold til at understøtte børn i deres motoriske udvikling, og det kan forbedre deres koordination samt evnen til at forholde sig til skiftende vilkår, elementer og temperaturer. Børn med handicap oplever ofte udfordringer relateret hertil, og netop derfor er svømning særlig godt for denne gruppe af børn. Vandelementet bidrager med en bevægelsesfrihed, som er svær at finde andre steder.

» Svømning er en aktivitet for hele kroppen, der har en positiv effekt på det psykiske, fysiske og sociale velvære. Samtidig kan svømning virke lindrende på smerter. Hvor man kan være afhængig af andres hjælp i hverdagen, giver bevægelse i vand, og særligt i varmt vand, en øget frihed.«  
Anne-Dorte Andersen, svømmekonsulent Parasport Danmark.

Svømning har også den fordel, at den dyrkes individuelt, og de forskellige svømmere er derfor ikke afhængige af hinanden. De kan således fungere som et hold, selvom de har vidt forskellige forudsætninger og dermed ikke nødvendigvis laver de samme øvelser.



» Det er virkelig godt, at børnefysioterapeuter er klar til at samarbejde med svømmeklubberne. Det er med til at nedbryde berøringsangsten og dermed kvalificere svømmetilbud for børn med handicap ude i klubberne. Søstjerneholdene vil for nogle børn være en start på svømning, som betyder, at de på sigt kan inkluderes på almene hold sammen med jævnaldrende.«  
Anne-Dorte Andersen.

## Et værdifuldt samarbejde

Det tværfaglige samarbejde, hvor børneterapeuternes faglige viden om målgruppen er med til at supplere og kvalificere den ugentlige svømmetræning, er helt unik. Svømmeklubben er eksperter på det svømmefaglige, mens børneterapeuterne har stor viden om og erfaring med bevægelse og tilpasset træning for børn med handicap. En kombination af disse fagligheder muliggør en differentieret svømmetræning, hvor den enkelte svømmer bliver udfordret på et passende niveau.





» Tilbuddet om bevægelse i vand er en fantastisk mulighed for et tværgående samarbejde, der understøtter sammenhængen i børnenes og familiernes hverdagsliv.«

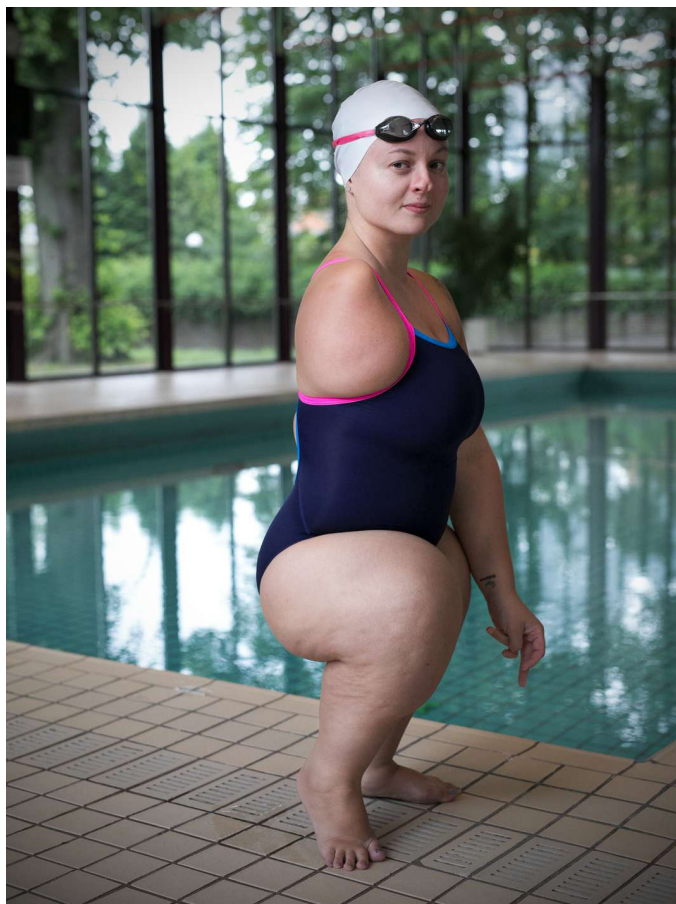
Pernille Pallesen, teamleder for børnerapeuterne i Viborg Kommune

Børnerapeuterne har i deres daglige arbejde berøring med mange børn og unge, for hvem et tilpasset idrætstilbud i fritiden vil være et godt supplement til det terapeutiske arbejde. De nye svømmehold giver børnerapeuterne en mulighed for at henvise børnene til et meningsfuldt foreningstilbud, som de selv er involveret i, dog uden at være ansvarlig for driften af holdet.

» Med det særligt tilrettelagte svømmetilbud oplever forældrene, at børnenes træning kan blive en integreret del af en meningsfuld fritidsaktivitet, og at børnene får oplevelser med at være en del af et motiverende fællesskab i et foreningsliv.«

Pernille Pallesen i Viborg Kommune

Ulla Lind-Holt Poulsen er børnefysioterapeut og er tilknyttet svømmeholdene. Ullas ansvar har været at klæde instruktøren på inden opstart af holdene, og hun står løbende til rådighed for sparring. Hun har deltaget i vandet ved de første fire træninger, og hun har sidenhen været med i van-



det med jævne mellemrum (ca. en gang om måneden). Den aktive deltagelse er særdeles meningsfuld, fordi det skaber tryghed for børnene og forældrene, som gennem de terapeutiske behandlinger i PPL-regi, har tillid til Ulla.

» Ved opstarten er det særligt vigtigt for mig at klæde svømmeinstruktøren på til at gennemføre en svømmetræning, som er tilpasset særligt børnene med det laveste funktionsniveau. Det kan være meget overvældende for et ungt menneske at møde børn og unge, der har så lavt funktionsniveau. På ganske kort tid har instruktøren fået fornemmelsen af det enkelte barns formåen, og et blik for hele barnet. Derefter har samarbejdet været meget ligeværdigt, hvor vi har brugt hinandens kompetencer til at skabe et rummeligt og trygt miljø.«

Ulla Lind-Holt Poulsen

Svømmeklubbens instruktør har ikke tidligere erfaring med målgruppen, men med Ullas opbakning fandt hun hurtigt ud af, hvordan hendes eksisterende svømmeviden kan bruges på en lidt anden måde.

» Da Ulla kendte de fleste af børnene på forhånd, var det både rart for mig og dem, at hun var til stede de første gange. Derudover har det været dejligt at få nogle fif til gode øvelser og fokuspunkter, som kan styrke børnene i andre henseender, så jeg har kunnet lege relevant træning ind. Det er bare sjovere at »lave raketter« end at lave styrkeøvelser til hofterne«

Kathrine Fog, svømmeinstruktør i Viborg Svømmeklub

På holdene er der stor forskel på børnenes forudsætninger og niveau. Nogle af børnene svømmer baner og lærer rigtig svømmeteknik, mens andre bliver udfordret ved blot at skulle vænne sig til at komme ind i svømmehallen, være i vandet og bevæge sig med flydehjælpemidler. For Kathrine har det været givende med den lidt anderledes udfordring, hvor hun har været en del af børnenes succesoplevelser på de forskellige niveauer.

» Jeg synes det har været superfedt at være instruktør for Søstjerneerne, fordi svømmeteknik ikke er det primære formål men derimod vandtilvænnning og generel bevægelse i vand. Det er utrolig livsbekræftende at se børnene opleve glæden ved at mestre nye ting og for mange få en helt ny bevægelsesfrihed i vandet. Det har været fantastisk at kunne være med til at skabe et frirum for både børn og forældre, hvor alle har deres at slås med, hvor vand og glæden herved har været det centrale samlingspunkt.«

Kathrine Fog

Parasport Danmark er organiseret med landshold, talenthold, og de såkaldte Rising Stars-hold for nye svømmere, som mødes til fællestræning med jævne mellemrum.

For at høre mere om parasvømning kontakt Anne-Dorte Andersen på mobil 21 34 44 24 eller e-mail [ada@parasport.dk](mailto:ada@parasport.dk)

Ved spørgsmål omkring forløbet, kontakt: Stine Sloth Jensen, Parasport Danmark, mail: [ssj@parasport.dk](mailto:ssj@parasport.dk)

Line Damkjær Kruse, Parasport Danmark, mail: [ldk@parasport.dk](mailto:ldk@parasport.dk)

Ved potentielt nye idrætsudøvere se: [www.nyiparasporten.dk](http://www.nyiparasporten.dk)

## Et rigtigt foreningstilbud

Søstjerne-holdene er en del af Viborg Svømmeklub på samme måde som klubbens andre hold. Det er svømmeklubbens instruktører, der står for træningen, forældrene er ansvarlige for tilmelding, og der skal betales kontingent. Det eneste, der adskiller sig, er derfor målgruppen. En målgruppe, som svømmeklubben var interesseret i at invitere indenfor i klubben.

» Efter et virkeligt godt samarbejde med Parasport Danmark omkring støtte til en svømmer med handicap på et alment hold, gav det blod på tanden til at give flere mulighed for at nyde vand, som det fantastiske element, det er. Her er der mulighed for at udfolde sig fysisk og opleve glæden ved bevægelse, samtidig med at det giver glæde i hverdagen. Opstarten af projektet var lidt udfordret af anskaffelse af ekstra bassintid i varmt vand og egnede lokaler, men selve driften af holdet kræver ikke noget ekstra af klubben«

Sanne Fog, Viborg Svømmeklub

Det var været en central præmis for holdene fra start, at der skulle være en tydelig distinktion mellem træning med børneterapeuterne og det frivillige foreningstilbud. På Søstjerneholdene får børnene mulighed for at opleve de værdier, som foreningslivet i Danmark er forbundet med. De kan her være en del af det unikke fællesskab, hvor den fælles interesse om en idræt er i fokus fremfor det, som deltagerne har med i bagagen. De kan opleve et frirum, hvor de kan have det sjovt, bevæge sig mere ubesværet og have en fritidsinteresse ligesom deres jævnaldrende.

De to Søstjerne-hold har nu eksisteret i halvandet år, og alle omkring holdene er enige om, at det er en stor succes. Svømmeklubben er interesseret i at fortsætte holdene, og børneterapeuterne vil løbende rekruttere nye svømmere. Samtidig er der stor opbakning fra forældrene, som kan se, at holdene gør en forskel for deres børn.

» Svømmetilbuddet er det bedste, der er sket for vores dreng. Der er kun fire i vandet, så man kan være koncentreret og fokuseret. Børneterapeuten har viden om udvikling, og det er et dejligt sted at komme«

Far til en svømmer med en svær hjerneskade

## En model til inspiration

Børn med handicap er underrepræsenterede i det danske foreningsliv, men opstarten af svømmeholdene i Viborg Svømmeklub er et eksempel på, hvordan et tværsektorielt samarbejde kan være med til at skabe meningsfulde foreningstilbud for denne målgruppe. Det er Parasport Danmarks oplevelse, at de fleste foreninger er interesserede i at gøre en forskel for målgruppen, men at mange har brug for støtte i processen og specielt i opstarten. Her kan det tværfaglige samarbejde give en tryghed, idet børneterapeuterne kan bidrage med viden og erfaring, som instruktørerne kan tage afsæt i. Mange foreninger kan opleve udfordringer med at rekruttere deltagere fra denne målgruppe, hvor børneterapeuternes direkte adgang til relevante børn kan være ganske værdifuld. Inddragelsen af de forskellige parter kan således være med til at løse nogle af de udfordringer, der kan være forbundet med at opstarte et foreningstilbud.

» Selvom det konkrete eksempel her omhandler svømning, er det vores vurdering, at modellen for det tværsektorielle samarbejde også kan fungere i andre idrætter.«

Stine Sloth Jensen, idrætskonsulent i Parasport Danmark