

Tilpasningshjulet

Et redskab til at sikre, at alle børn kan være med



Karla Borup
Konsulent, cand.scient. Humanistisk
samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab
Videnscenter om handicap
kbj@videnomhandicap.dk



Louise Brøns Spillum
Projektkonsulent, ergoterapeut og pædagog
Videnscenter om handicap
lbs@videnomhandicap.dk

Indledning

Bevægelse har et særligt potentiale både i forhold til børns trivsel samt deres sociale og faglige deltagelse, og er samtidig afgørende for den sansemotoriske udvikling (Pedersen et al., 2016; Sederberg et al., 2017; Madsen et al., 2022). Paradoksalt nok står mange børn med særlige behov uden for skolens bevægelsesfællesskaber, hvilket kan skyldes, at de ikke imødekommes i deres deltagelsesmuligheder (Danske handicaporganisationer, 2023; Bentholm et al., 2025). For at sikre, at alle børn kan deltage, må man styrke det inkluderende mindset og tilpasse bevægelsesaktiviteterne til børnenes forskellige fysiske, kognitive, sociale og sensoriske behov og forudsætninger. Først når bevægelsesaktiviteterne er tilpasset børnenes behov og forudsætninger, kommer potentialerne ved bevægelse til deres ret og understøtter arbejdet med kropslig dannelse, fysiske og kognitive kompetencer samt trivsel og inklusion i fællesskabet.

Artiklens formål er at præsentere redskabet Tilpasningshjulet samt at argumentere for vigtigheden af at tænke i tilpasninger, og hvordan man i mødet med børnene kan øge deltagelsesmulighederne, så flere kan være med. Netop dette har vi i Videnscenter om handicap arbejdet med de seneste seks år i projekt Bevægelse for alle, med fokus på at fremme deltagelse i idræt og bevægelse for børn med særlige behov og handicap især i skolen, men også i andre arenaer, som børnene møder i løbet af deres hverdag. På www.aktiviteterforalle.dk kan du finde Tilpasningshjulet og over 200 aktiviteter med tilpasningsforslag. *Aktiviteter for*

alle henvender sig primært til praktikere i og omkring skolen, men kan også benyttes inden for det børneterapeutiske område, samt i mødet mellem børneterapi og skole, f.eks. når børneterapeuter vejleder og inspirerer de fagprofessionelle i skolen til at øge deltagelse for børn med særlige behov.

Denne artikel kan derfor både give dig inspiration til din egen praksis, men kan også give viden om redskaber og tilpasninger, du kan formidle videre i dit arbejde med børn.

I artiklen vil vi præsentere Tilpasningshjulet, dets seks elementer og hvordan man kan bruge det i praksis. Tilpasningshjulet bliver her præsenteret i relation til målgruppen 'børn med handicap og særlige behov'. Modellen er dog generisk, og kan derfor anvendes til at tilpasse aktiviteter og øge deltagelsesmulighederne for flere målgrupper i en eller flere samfundsarenaer.

Tilpasningshjulet – et konkret redskab

Tilpasningshjulet er et redskab, der skal skabe en bedre forståelse for og et fælles sprog om, hvordan vi kan justere forskellige aktiviteter/opgaver/situationer, så de bliver mere inkluderende, og vi i højere grad kan skabe bedre deltagelsesmuligheder. Det er en videreudvikling af lignende modeller på idrætsområdet (Hovgaard, 2017; Breum, 2019; Madsen et al., 2022), men med Tilpasningshjulet sættes der fokus på, hvordan aktiviteter kan rammesættes i et sprog, som er tilgængeligt og forståeligt for forskellige faggrupper, der ikke nødvendigvis har en idrætsfaglig baggrund.

Derudover bygger redskabet på tankegangen fra Universelt Design, hvor man tænker i at skabe et katalog af fleksible valgmuligheder i aktiviteten fremfor én universel måde at deltage på. Dette er afgørende for at sikre, at børn med handicap og særlige behov inkluderes i de forskellige fællesskaber, de indgår i igennem deres liv, og er en væsentlig udvikling inden for inklusionsforståelsen. Det er et opgør med idéen om, at adfærd er noget, som er iboende i barnet, og barnet skal tilpasse sig de givne normer og rammer. I stedet taler vi om, at rammerne skal tilpasses barnet (Jensen, Molbæk & Tetler, 2016). Dette gælder også i bevægelsesfællesskaber, hvor alle børn bør have mulighed for at deltage på egne præmisser.

Når vi skal tilpasse aktiviteter, er det ikke blot med fokus på børn med fysiske og motoriske udfordringer. Børn med kognitive og sensoriske udfordringer kan også i forskellige situationer og grader have brug for, at aktiviteterne tilpasses (Soulié et al., 2018). Redskabet taler ind i det, vi kalder at styrke det inkluderende mindset. Det vil sige, at det er udviklet med udgangspunkt i en tanke om, at 'hvad der er nødvendigt for nogen, er godt for mange'. Det er et mindset, hvor hvert enkelt barn skal tænkes ind, og hvor fokus ligger på mulighederne for deltagelse frem for begrænsningerne.

For at skabe bedre deltagelsesmuligheder kan tilpasninger være nødvendige. Nedenfor beskrives og eksemplificeres de seks elementer i Tilpasningshjulet, som man med fordel kan justere i og omkring en aktivitet, så den bliver mere inkluderende.

- **Omgivelser og indretning:** Hvilke omgivelser aktiviteten foregår i og med hvilken indretning. Er det f.eks. bedst indendørs eller udendørs? Hvordan kan de fysiske rammer tilpasses f.eks. underlaget, lydniveauet eller antallet af baner?
- **Deltagelsesmåder:** Hvilke deltagelsesmåder der er i aktiviteten. Hvordan indgår og udtrykker børnene sig bedst i aktiviteten? Skal de være sammen to og to, i grupper eller alene? Måske deltagelsesmåderne varierer undervejs, så de passer til forskellige behov. Hvordan tager du mere styring på fællesskabet og sammensætningen af børnene, hvis de er flere? Måske der er nogle forudsætninger eller behov, der skal tages højde for i sammensætningen. Overvej om der er forskellige roller, eller om alle har den samme rolle i aktiviteten.



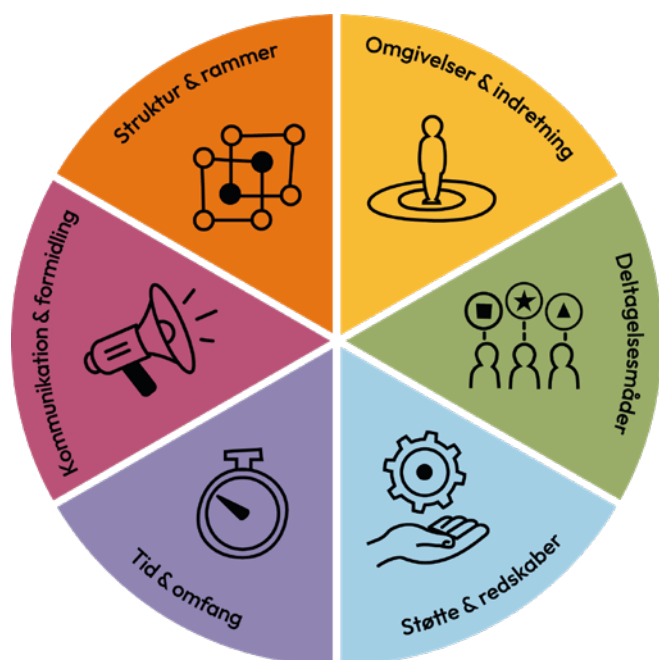
Aktiviteter for alle

På www.aktiviteterforalle.dk, kan du tilgå Videnscenter om handicaps skole og inklusionsrelaterede materialer og redskaber.

Aktiviteter for alle henvender sig primært til praktikere i og omkring skolen, men kan også benyttes indenfor det børneterapeutiske område, samt i mødet mellem børneterapi og skole, fx når børneterapeuter vejleder og inspirerer de fagprofessionelle i skolen, til at øge deltagelse for børn med særlige behov.

I vores *aktivitetsdatabase* finder du mere end 200 bevægelsesaktiviteter samt forslag til hvordan de enkelte aktiviteter kan tilpasses for at sikre, at flere kan være med. Du kan også finde *Det digitale bevægelsesunivers*, der gør det muligt for de fagprofessionelle i skolen at igangsætte og gennemføre inkluderende bevægelsesaktiviteter direkte i undervisningen, og samtidig have hænderne fri til at støtte op om børnenes deltagelse. Eller du kan se og downloade *Dialogkort*, der kan bruges til at fremme inklusionskulturen og nuancere forståelser af styrker, så det bliver tydeligt at alle bidrager til fællesskabet.

- **Støtte og redskaber:** Hvilken støtte og hvilke redskaber er der behov for? Hvordan kan du bruge forskellige udgaver af velkendte redskaber, fx forskellige bolde eller typer bat, eller om der er behov for hjælpemidler eller andre rekvisitter. Indtænk også, om der er behov for støtte fra andre i aktiviteten eller i dele af den.
- **Tid og omfang:** Hvor lang tid aktiviteten tager og omfanget. Overvej aktivitetens længde, og om den skal deles op, eller der skal justeres i længden og måske også mængden. Tænk over antallet af pauser, og hvornår på dagen eller i programmet aktiviteten laves – hvad skal børnene før og efter aktiviteten?
- **Kommunikation og formidling:** Hvordan aktiviteten kommunikeres og formidles. Er det fx med kroppen, verbalt, skriftligt, piktogrammer eller andet. Overvej, hvordan du kan formidle aktiviteten på flere måder. Tænk over kommunikationen både inden, under og efter selve aktiviteten, så du er tydelig, løbende skaber forudsigelighed og dermed tryghed. Hvis nogle børn har særlige forhold, overvej hvordan det præsenteres for dem – tages de til side eller præsenteres mulighederne samlet.
- **Struktur og rammer:** Hvordan strukturen og rammerne etableres. Hvordan sikrer du, at formålet med aktiviteten er tydeligt og realistisk for børnene? Overvej, om der er nogle rammer og regler, der skal tilføjes, justeres eller helt fjernes, for at flere kan deltage. Tænk over, om aktivitetens struktur og organisering er tydelig. Hvordan kan du indtænke faste elementer, rutiner eller gentagelser i aktiviteten, som understøtter den gode struktur?



Didaktikken i Tilpasningshjulet tager udgangspunkt i de 10 H'er – *hvad skal jeg lave, hvordan skal jeg lave det, hvorfor, hvor, hvem hjælper, hvem er jeg sammen med* osv. (Gravesen, 2015). Formålet er at stille hjælpespørgsmål til forberedelse af en aktivitet og dens struktur. Dette er for at understøtte, at der skabes tryghed, forudsigelighed og gennendelighed omkring aktiviteten, da struktur ikke blot er et element for sig selv, men som et gennemgående princip, som kan være afgørende for den positive deltagelsesoplevelse. Tilpasningshjulet er ikke udviklet kun til planlægning, men kan også bruges undervejs i en aktivitet, hvis aktiviteten for eksempel er for svær, tager for lang tid i forhold til gruppens eller barnets energi på dagen eller ikke fungerer som forventet. I det følgende vil du finde et eksempel på, hvordan man kan bruge tilpasningshjulet i praksis.

Tilpasningshjulet i praksis – alternativ rundbold

Nedenfor beskrives et eksempel på en kendt bevægelsesaktivitet der tilpasses ved hjælp af tilpasningshjulet, så flere kan være med. Eksemplet tager udgangspunkt i rundbold. Vi er klar over, at rundbold ikke så ofte praktiseres af børne-fysioterapeuter, men det er et tydeligt eksempel på, hvordan tilpasninger kan gøre en forskel. Samtidig er det et godt eksempel, som man som vejledende børnefysioterapeut kan tage frem, f.eks. i skolen. Rundbold er en bevægelsesaktivitet, som alle kender og holder af, og som ofte leges i skolegården. Samtidig er rundbold i sin rene form en ofte ret ekskluderende bevægelsesaktivitet. Tænk bare på, hvor mange børn der aldrig har ramt den lille tennisbold med det smalle bat. Rundbold er en aktivitet, der tydeligt viser, hvem der har boldøje, hvem der kaster langt og hvem der løber hurtigt, hvilket allerede der kan afskrække mange børn fra at deltage. Disse udfordringer kan vi imødekomme ved f.eks. at justere på forskellige elementer ud fra tilpasningshjulet:

Omgivelser og indretning

- Lav flere forskellige baner.
- Sæt en eller flere ekstra kegler mellem hjørnerne på banen, som kan fungere som pausekegler rundt på banen.
- Overvej, om underlaget er passende for alle børnene.

Deltagelsesmåder

- Lad børnene sende bolden afsted på forskellige måder, f.eks. kaste, skyde, trille.
- Skift måder at bevæge sig på, f.eks. gå baglæns, med lukkede øjne eller kapgang.
- Giv børnene en makker, så de er sammen to og to.
- Overvej, om nogle børn vil have gavn af at have en anderledes og mere observerende rolle til en start, for at blive fortrolige med aktiviteten.

Tid og omfang

- Fjern konkurrenceelementet ved at lave aktiviteten på tid, f.eks. 5 min indespil/udespil.
- Vend tilbage til aktiviteten over tid, f.eks. 20 min hver fredag.

Støtte og redskaber

- Brug en timetimer, så børnene kan følge med i tiden.
- Læg mange forskellige bolde og alternative ting frem, som børnene kan kaste eller sende afsted.

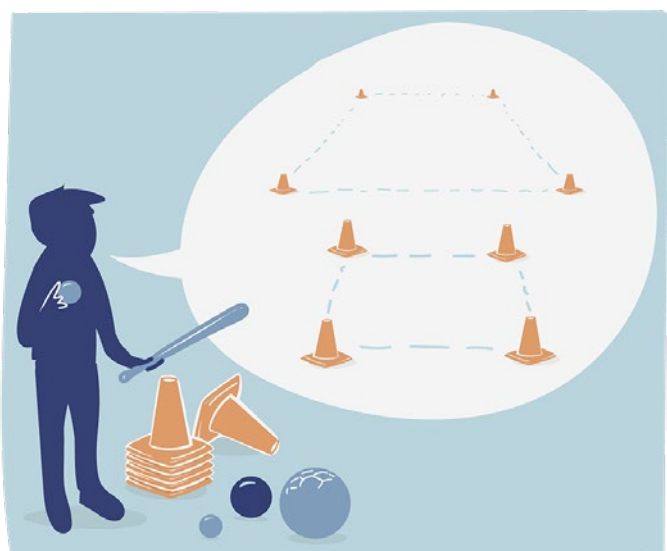
Kommunikation og formidling

- Sørg for du både viser og fortæller, hvor banen er, hvor børnene starter og eventuelle andre regler eller elementer.

Struktur og rammer:

- Gennemgå reglerne grundigt, tegn og skriv dem op på tavlen.
- Overvej, om nogle børn vil have gavn af at se aktiviteten, før de selv deltager.

Når man tilpasser bevægelsesaktiviteter, er det vigtigt ikke at skruer på alle elementer på samme tid. Prøv fx at starte med flere bolde og flere pausestationer, eller se på børne



gruppens forudsætninger og find frem til, hvilke tilpasninger, der vil have den største effekt på netop deres deltagelse i rundbold.

Afrunding

Tilpasningshjulet er ikke en facitliste, men et redskab, der kan bidrage til at få øje på elementer i en aktivitet, som med fordel kan justeres, genovervejes eller styrkes, fx hvis aktiviteten ikke er lykket første gang, eller hvis der er børn der trækker sig fra aktiviteten. Det kræver øvelse at blive fortrolig med Tilpasningshjulet. For nogle kan det være et konkret redskab, man kan tage frem og arbejde ud fra, og for andre vil det være et bidrag til et mindset i inklusion og i at skabe flere deltagelsesmuligheder i aktiviteterne, så flere kan være med.

I Videnscenter for handicap er vores erfaring fra arbejdet med at skabe mere inkluderende aktiviteter og fællesskaber, at tilpasningshjulet bidrager til en anden tankegang, og at det ikke kræver en specialpædagogisk uddannelse at inkludere flere børn i bevægelsesaktiviteter – men det kræver et inkluderende mindset og en bevidsthed om, at alle børn er forskellige.

Med udgangspunkt i Videnscenter om handicaps erfaringer findes nedenfor fire gode råd til arbejdet med at tilpasse aktiviteter:

1. Det er ikke 'farligt' at afvige fra en kendt aktivitet eller velkendt måde at udføre aktiviteterne på. Tilpasninger kan derimod fungere som progression eller bringe nye elementer ind i en aktivitet, så den passer til børnene.



2. Inddrag børnene – de kan sidde med de bedste løsninger til at imødekomme deres behov og ønsker. Måske de selv har en idé til, hvordan de kan deltage på deres måde, hvilket giver de bedste forudsætninger for både dig som faciliterer aktiviteten og for børnene selv.
3. Vær kreativ, fleksibel, åben og nysgerrig. Det er sjældent perfekt første gang, men ved at øve sig i at tilpasse, justere, se målgruppen og spørge sig frem, bliver man klogere undervejs. Til sidst har man en masse erfaringer at trække på i arbejdet med at tilpasse og justere aktiviteter.
4. Husk: Det, der er nødvendigt for nogle, er ofte godt for mange. Alle vil ikke nødvendigvis få en positiv oplevelse hver gang, men det at øge deltagelsesmulighederne og få flere med er også en sejr. Tænk derfor over, at skabe en palet af muligheder fremfor én universel løsning og imødekom derigennem fleres behov.

En komplet litteraturliste findes på side 32.

Videnscenter om handicap

Videnscenter om handicap er en landsdækkende organisation, som arbejder med at skabe deltagelse for alle. Vi samarbejder primært med praktiskere og tilbyder sparring, workshops, oplæg mm. Læs mere om Videnscenter om handicap her www.videnomhandicap.dk.

Du kan også tilmelde dig vores nyhedsbrev ved at scanne QR koden.



På skoleområdet har vi gennem de seneste 6 år i projekt *Bevægelse for alle* arbejdet med at øge deltagelsen for børn i skolens bevægelsesfællesskaber. Aktuelt arbejder vi med øget deltagelse i frikvarteret med vores 3-årige projekt *Frikvarter for alle (2025-2028)*, støttet af Norda-fonden. Her er formålet at udvikle aktiviteter og redskaber, der skal gøre frikvarteret og overgange i almenskolen mere inkluderende. Du kan læse mere om projekt *Frikvarter for alle* her www.videnomhandicap.dk/frikvarter-for-alle

Tilpasningshjulet kan downloades **HER** eller ved at scanne QR koden.

