



special**sport**.dk

Specialsport.dk
Plads til alle
Albertslund Kommune

#sport
#fællesskab
#helelivet

Juni 2025



A group of five young people, three boys and two girls, are smiling and posing together. They are wearing blue and maroon t-shirts. The boy on the far left is holding a basketball. The girl in the center is holding a volleyball. The boy on the far right is holding a badminton racket. The background is a dark maroon color with large, light-colored abstract shapes.

**Alle kan være med
i et fritidsfællesskab**

Mission

Specialsport.dk er en non-profit landsdækkende NGO som **skaber adgang til foreningsliv og fællesskaber** for børn og unge med særlige behov og handicap

Specialsport arbejder med

- **Skoler** og elever der endnu ikke er foreningsaktive
- **Familier** – hjælp til dét der står i vejen for at være med
- **Foreningslivet** - opbygning af aktiviteter og kompetencer
- **Frivillighed** - støtte lokalt til foreninger og familier



Vi skaber trygge overgange til foreningslivet for familierne

Specialsport.dk i tal

18

Medarbejdere fordelt på
9,5 årsværk

51

Skolesamarbejder

95+

Specialhold hjulpet i gang
hos andre foreningspartnere
(2014-2025)

155

Specialsport-frivillige

34

Kommunesamarbejder

1.494

familier hjulpet i gang med foreningsliv
(2019-2025)



Viden



Foreningsliv er vigtigt af mange årsager



Succes og mestring
Uanset funktionsniveau



Gode venner
*Som ikke skifter med
institutionerne..*



Identitet
*Bodybuilder eller ung mand
med Down Syndrom?*



Større netværk
Flere praktik- og jobmuligheder



Gode vaner
Sundhed og bevægelse



Ikke kun sund fornuft - også god økonomi på den lange bane



Glad og tilfreds
Mindre psykiatri



Livslange fællesskaber
Mindre ensomhed



Mere selvstændig
Mindre hjælp til bo og leve



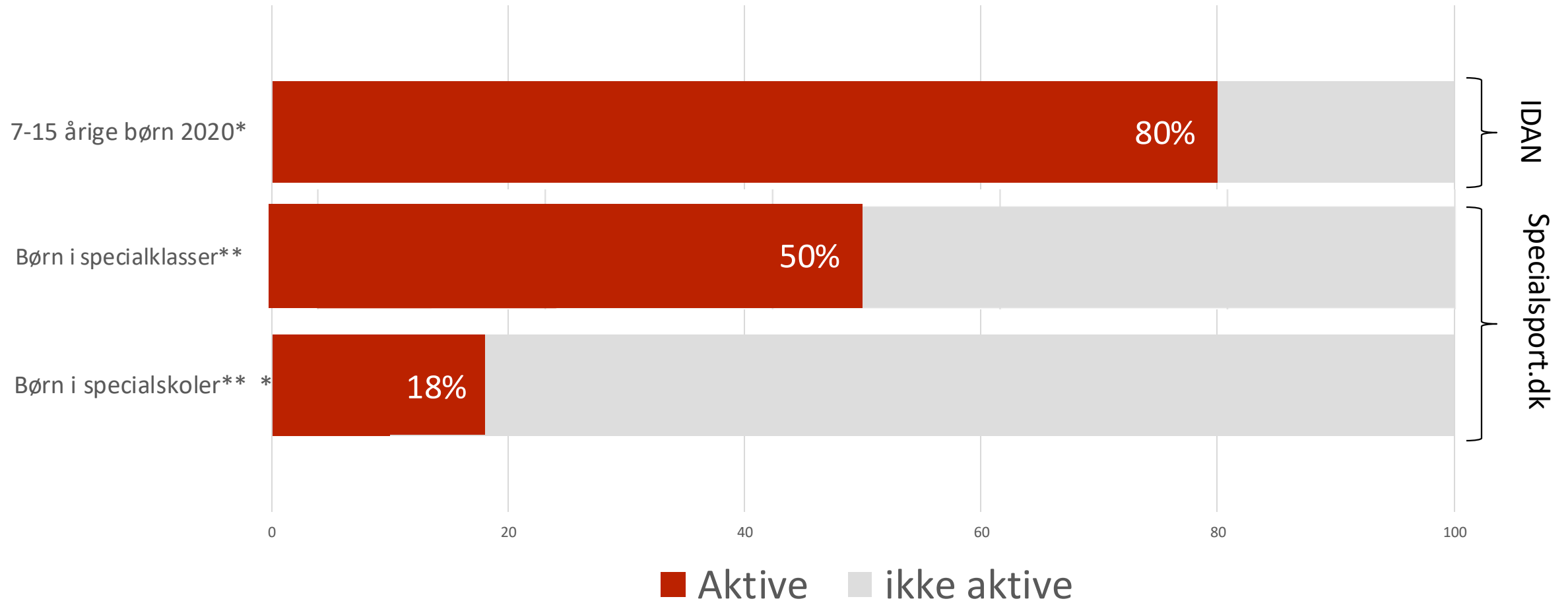
Tættere på alm. job
Mindre indgribende tilbud



Lever længere
Færre livsstilssygdomme



Forenings- og idrætsdeltagelse



* Idrætsaktivitet blandt alle i alderen 7-15 år, jf. nyeste befolkningsundersøgelse (2020) fra Idrættens analyseinstitut.

Udfordringer



5 step til et aktivt fritidsliv og foreningsfællesskaberne



Oftede har de nærmeste voksne afvist tanken om fritid- og foreningsliv

Skab erkendelse af at sport er en mulighed for alle børn.



Manglende viden om aktiviteter og muligheder i foreningslivet

Specialsportguide.dk



Behov for svar på spørgsmål om præcis mit barns særlige forhold og behov

Matchrådgivning og – vejledning om foreningslivets muligheder



Barrierer som transport, tid, økonomi og overskud

Konkret og praktisk hjælp til det der er svært eller står i vejen for at føre den gode tanke ud i livet.



Høj grad af sårbarhed og utryghed overfor nye situationer, hos målgruppen

Hjælpe foreningerne til at udvikle præcis den 'velkommenhed' der er behov for, når et barn med særlige behov skal være med.

Målet er 80% foreningsaktive børn og unge med særlige behov og handicap i Danmark



Forberedelse og opbygning



Uanset hvilke særlige behov, kan der findes en fritidsaktivitet og fællesskab

SPORT PÅ ALMENE HOLD



**Socialt
støttebehov**



**Fysisk hensyn /
kompensering**



**Psykisk
sårbarhed**

SPECIAL HOLD



**Tid og
tålmodighed til
indlæring**



**Lidt hjælp til
praktiske
forhold**



**Stram struktur
og forberedelse**

SÆRLIG STØTTE



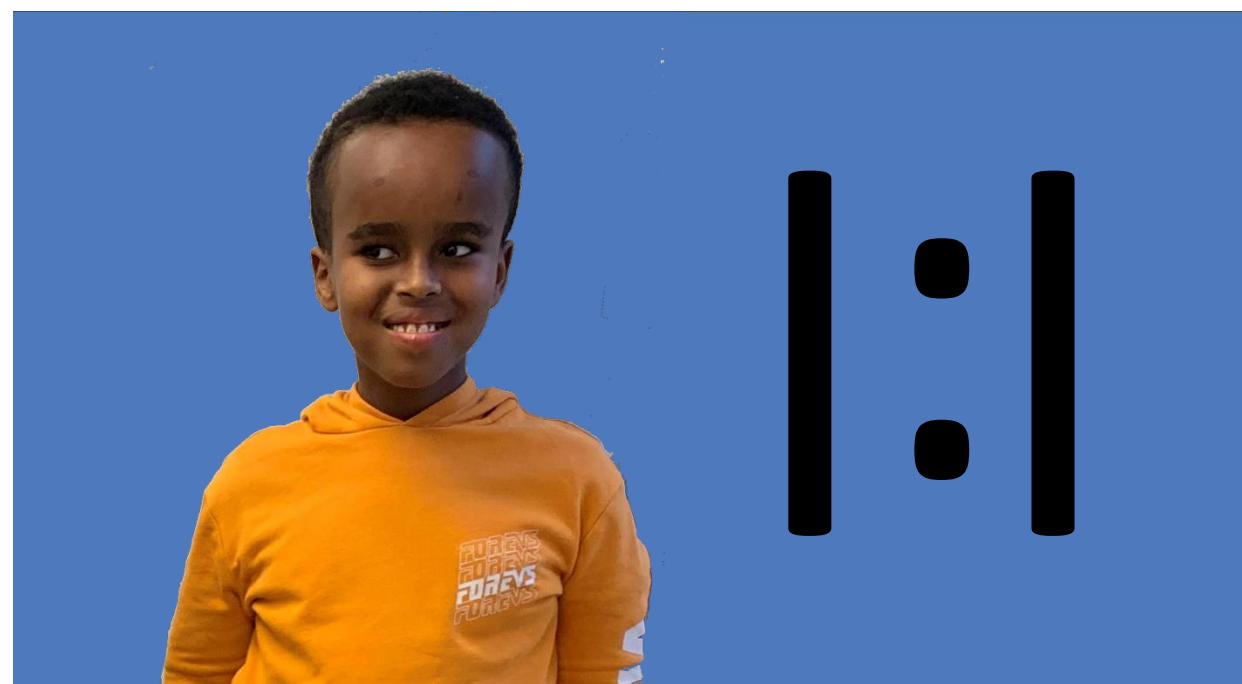
**Massiv støtte til
kommunikation,
behov for lift
eller andet**



**Støtte UNDER
aktiviteten**



**1:1 eller meget
små hold**



Det grundlæggende

- Målgruppen og holdtype
- Trænerroller og frivillige hjælpere, eller ?
- Banetid og faciliteter
- Tid og sted
- Økonomi
- Rekruttering og tilmelding til E-guiden
- Specialsport-kuffert med værktøj (se senere)



Det praktiske

- Et godt navn *hold/træning/samarbejde/indsats*
- Synlig på hjemmeside
- Nem tilmelding
- Adgang til telefonnummer
- Tovholder på forældrekontakt m.m.
- Lukket Facebookgruppe
- Klubtøj





Forenings budget



Egen kommune

Fritidsforvaltningen (relationer!)

FX

- **Udviklingspuljer §79**
Aktiverende og forebyggende sigte.
- **Socialt udsatte puljen §18**
Støtte til svage, truede eller udsatte grupper.
- **Medlemstilskud**
Forhøjet med handicap?

Støtte til kontingent

DGI / Broen Danmark / kommuner m.fl. Løbende ansøgning.

Kulturstyrelsen

Transport og hjælpemidler. April.

Private

- **Sponsorer**
Lokale / nationale.
- **Fonde**
Husk forankringsperspektivet!
- **Elsass Fonden - CP fokus**
Ansøgning løbende + 4/år

DGI / DIF

Foreningspuljen. Løbende ansøgning + 3/år.

Den

Fælleskommunale

Handicapidræbspulje

Løbende ansøgning. Se liste.

Nordsj. §18 pulje

Ansøgningsfrist April.





Vær tålmodig ...

**Det tager et år, at bygge et
specialhold op.**



Forældresamarbejde



Forældreperspektiver og -barrierer



En af de store barrierer indenfor handicapdræt, er forældres frygt for at deres børn ikke er velkomne i foreningen.

Christian Røj Voldby. SALFA:KIDS. Syddansk universitet 2020



Forældresamarbejde

Et godt forældresamarbejde er centralt for at få et velfungerende hold.

Forældre kan langt hen ad vejen være en værdifuld ressource, da de har en unik indsigt i deres barn og ofte er til stede under aktiviteterne.

- **Tydelig kommunikation:** Opfordre til åben og tydelig kommunikation ved at angive klart, hvem forældrene kan kontakte, hvis de har spørgsmål eller bekymringer om deres barns deltagelse. Både personligt ved opstart og på hjemmesiden.
- **Deling af viden:** Vær proaktiv i at bede forældrene om at dele relevant information om deres barn, så I kan tilpasse aktiviteterne og tage evt. hensyn. Ofordre også gerne forældrene om at spare med hinanden imellem.
- **Hjælpetrænerrolle:** Involver forældrene aktivt ved at tilbyde dem muligheden for at fungere som hjælpetrænere, især hvis der er behov for særlig opmærksomhed eller støtte til barnet.
- **Fleksibilitet og forståelse:** Vis fleksibilitet og forståelse ved at tydeliggøre at det er ok at gå før eller helt springe træningen over, hvis barnet har haft en svær dag eller ikke har lyst til aktiviteten lige i dag.
- **Tag action ved tegn på modvilje:** Vær opmærksom og reager på, at barnet ikke trives eller viser modvilje mod deltagelse. Samarbejd med forældrene om at identificere årsagen og finde løsninger, der sikre at barnet fortsat har lyst til at komme til træning.

Specialsport.dk's 5 forældrebud

Et godt forældresamarbejde er centralt for at få et velfungerende hold.

Forældre kan langt hen ad vejen være en værdifuld ressource, da de har en unik indsigt i deres barn og ofte er til stede under aktiviteterne.



- I. Vær tydelig i din kommunikation** – Fortæl forældre, hvem de kan kontakte, og vær åben for dialog. Gør det klart både ved opstart og på klubbens hjemmeside.
- II. Inddrag forældrene aktivt** – Opfordre til at dele vigtig viden om deres barn, så I kan tage hensyn og tilpasse træningen.
- III. Byd forældre velkommen som hjælpetrænere** – Jo flere hensyn, der skal tages, desto flere hænder er der brug for. Forældre kan være en stor ressource.
- IV. Vær fleksibel** – Det er helt okay, hvis et barn har brug for at gå før eller springe en træning over.
- V. Tag tegn på mistrivsel alvorligt** – Hvis et barn ikke glæder sig til træning, så tag det op med forældrene og find en løsning sammen.

Signaler velkommenhed

- **Smil**
- **Brug tid på at vise rundt**
- **Introducer alle på holdet**
- **Vær personlig**
- **Skab god stemning – ros både børn og forældre**
- **Billeder af træningssted og trænerne**
- ...



Træningen



Relationer er vigtige

At have gode relationer til børnene er afgørende, særligt når det er svært.

- **Nærvær:** Som træner skal du være til stede i relationen og kommunikere i øjenhøjde. "Hvor er det dejligt at se dig".
- **Involvering:** Som træner kan du med fordel bede børnene om hjælpe til og lade dem være med til at træffe beslutninger, så de føler sig vigtige og inkluderede.
- **Lytte:** Som træner skal du lytte opmærksomt til børnene, vise interesse for dem.
- **Ros og anerkendelse:** Ros og anerkend børne for deres indsats og ikke for deres præstation eller kunnen. "Hvor er vi heldige, at have dig på vores hold" (Mange voksne roser per automatik for kunnen (færdigheder) frem for væren (eksistens)).
- **Tillid og tro på børnene:** Som træner skal du vise tillid til børnenes evner og tro på at de kan.
- **Være en rollemodel:** Som træner skal du gå forrest og vise den ønsket adfærd, så børnene kan lære af et godt eksempel.

Børnebatteriet



Faste rutiner og rammer omkring træningen

Det man kunne tænke som trivielt og ensformigt, kan være trygt og motiverende for børn med udfordringer – **gentagelse, struktur og visuel guidning** giver dem mulighed for at lykkes i aktiviteten



- **Altid vide hvornår, hvor og hvordan**
- **Visuel vejledning**
- **At have prøvet alting før**
- **Langsomt tempo**



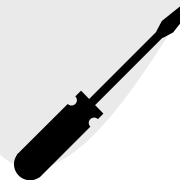
- **Improviseret træning**
- **Selvstyret træning**
- **At der sker flere ting på en gang**
- **Nye ting**
- **Mere end 5-10 børn**
- **Situationer med høj ophidselse**

Overordnet struktur for træningen

At følge den samme struktur hver gang, skaber genkendelighed, forudsigelighed og tryghed i træningen.



- Samling og velkomst med træner
- Opvarmning
- **Øvelser**
- (Pauser)
- **Øvelser**
- Oprydning
- Samling og evaluering med træner



- Små **ændringer** kan være fine. Husk at vise det i den visuelle dagsorden.
- Større ændringer skal varsles. (f.eks nye medlemmer, ændringer i trænerteamet).

Hjælpemidler



Sportsvenner





End game



” *Man kommer for sporten, men bliver for fællesskabet*

Next step



- ☐ Time Timer
- ☐ Visuelle trænings plancher
- ☐ Flade gummi kegler
- ☐ Ørepropper
- ☐ Velkomst gaver
- ☐ SO:ME annoncering
- ☐ Film-klipning

Specialsportkuffert



Film-klipning



Checkliste opstart

☐ Beslutning

☐ Navn

☐ Tidspunkt

☐ Trænere

☐ Målgruppe

☐ Organisering

☐ Praktisk (web / tilmelding m.v.)

☐ Flyer

☐ Distribution

☐ Budget

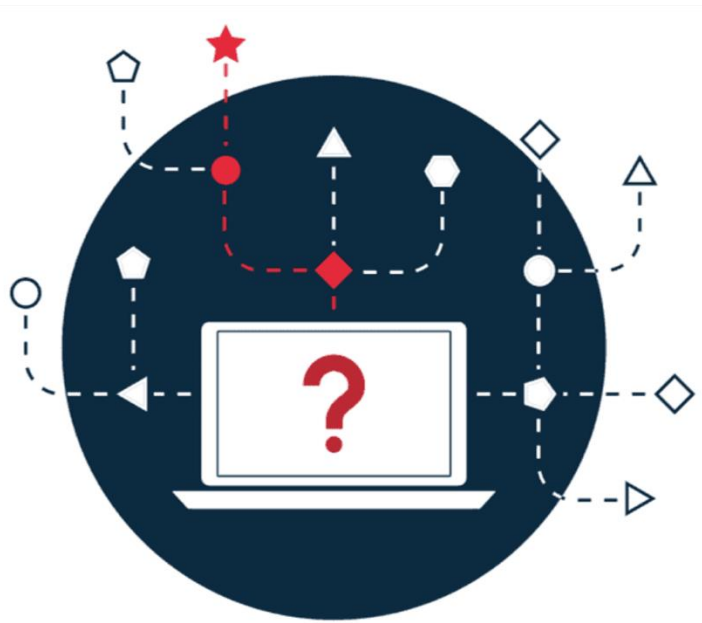
☐ Basisansøgning til puljer...

☐ Årshjul

☐ Evalueringsplan

☐ Kontakt kommunal aktør





Bliv verdensmester...

[Link](#) til interaktiv e-læring

Træner

Kursus



Webinar om træning og kommunikation



Specialsport Opstart (webinar)

Kurset for holdledere og bestyrelser, hvor vi kigger på målgrupper, holdtype, økonomi, roller, praktiske ting, rekruttering, tilmelding og årshjul for special hold.

INFO

Dag: **Mandag den 1.9.2025**

Tid: Klokken 19-21

Pris: Gratis – tilmelding nødvendig.

Varighed: 2 timer

Sprog: Dansk

Sted: Online via Teams



Specialsport Træning (webinar)

Fif og tricks i træningen af børn og ung med særlige behov og handicap – for nye trænere eller for dig der gerne vil inspireres igen.

INFO

Dag: **Mandag den 6.10.2025**

Tid: Klokken 19-21

Pris: Gratis – tilmelding nødvendig.

Varighed: 2 timer

Sprog: Dansk

Sted: Online via Teams



Specialsport Kommunikation (webinar)

Vi nørder kommunikation med børn med særlige behov og deres forståelser. For dig der er frivillig i Specialsport.dk eller gerne vil dyrke relationen til børn på dit hold.

INFO

Dag: **Mandag den 3.11.2025**

Tid: Klokken 19-21

Pris: Gratis – tilmelding nødvendig.

Varighed: 2 timer

Sprog: Dansk

Sted: Online via Teams

<https://specialsport.dk/kurser/>



FORENINGSUDVIKLING I SPECIALSPORT

Sammen skaber vi mere foreningsliv

A

før-overvejelser

Hvordan starter vi op?

Svar på de mest typiske foreningsovervejelser..

Målgruppen

Lad den være bred og mangfoldig – på kryds og tværs af forskellige typer særlige behov. Gruppen bliver mere harmonisk og bedre balanceret, når alle ikke er udfordret på de samme områder. Senere kan I definere mere præcist, når I ser hvem der er med.

Træner & frivillige

Jo mindre erfaring med målgruppen, jo flere redskaber og værktøj, tager vi i brug – men der er ingen krav til at man som træner skal have helt særlige egenskaber eller kendskab. Men det er godt at være mange om holdet, for så er det meget nemmere at starte en sports-fest, som deltagerene kan blive en del af.

Banetid og faciliteter

Ja – lige dér hvor alle andre også gerne vil.. mandag-fredag 16-18, eller lørdag klokken 10.. eller også bare dét der kan lade sig gøre 😊 Gerne i nærheden af klubben..

Praktisk planlægning

B

viden-om

Bliv klædt godt på

Med viden eller kurser

Specialsport KURSER

VIDEN om specialsport



C

eksekvering

Nu gør vi det!

Gør det selv eller lad os hjælpe.

Se også hjælpeværktøjerne nedenfor.

Specialsport kufferten

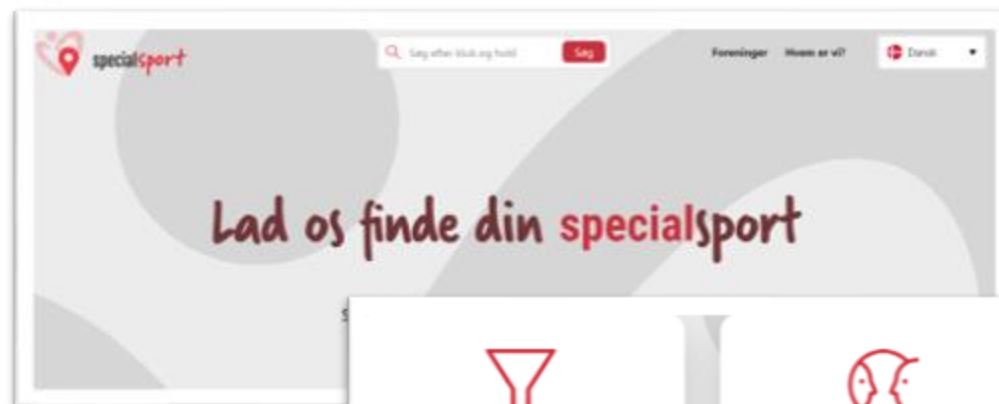
I har brug for en række forskellige værktøjer til jeres nye hold og medlemmer:

- En holdleder til at tale med forældre
- En Facebook gruppe til at dele billeder og film fra træningen
- Time Timer
- Træningsplancher
- Markeringsmætter
- Postkort / flyer med praktisk information
- Velkomstgaver
- Synlighed i [Specialsport Guiden](#)



Forenings værktøjer







Søg og find sport

Få adgang til specialsport aktiviteter i hele Danmark

[Fuld søgeportal](#)



En som mig

Vælg din profil og find sport sammen med andre som dig

[Profil søgning](#)

 English

 Deutsch

 Ελληνικά

 Türkçe

 Íslenska

 Português

 Français

 Italiano

 Nederlands

Lad os hjælpe

Er der noget der 'står i vejen' for at du også kan være med?

[Find støtte her](#)



specialsport

Søg efter klub og hold

Foreninger Hvem er vi? Dansk

Vælg og filtrer som det passer dig

Print af hold

Vælg landsdel Vælg sports type Vælg ugedage Vælg aldersgruppe

Land
 Region Nordjylland
 Region Midtjylland
 Region Syddanmark
 Region Sjælland
 Region Hovedstaden

Sværhedsgrad
 Kærestol
 Type Inklusion
 Type sport
 Holdstørrelse
 Bærlige rammer
 Max konceptvirkning
 Mit motoriske niveau
 Max afstand til transport
 Max pris (DKK) pr. år
 Type Handicap
 Holdets målgruppe

Akroyoga
 Amerikansk fodbold
 Aqua bike
 Atletik
 Badminton
 Basketball
 Beachvolley
 Blandet sport
 Blinderidning
 Boccia
 Boksning
 Bordtennis
 Bowling
 Bueskydning
 Cheerleading
 Curling
 Cykling (hånd)
 Cykling inde
 Cykling Tandem
 Cykling ude
 Dans
 El-hockey
 Esport
 Fægtning
 Fitness
 Floorball
 Fodbold
 Frame running

www.specialsportguide.dk

Online søge portal efter fritidsaktiviteter,
når man har særlige behov og handicap

Organisering

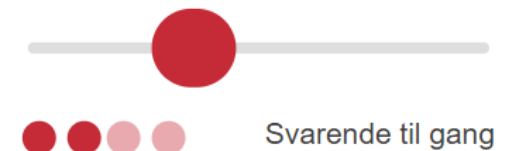
- ☐ Enkelt inklusion
- ☐ Specialhold

Holdstørrelse



- ☐ Få udgange og nemt overblik
- ☐ Forælder deltager i aktiviteten

Motorisk niveau



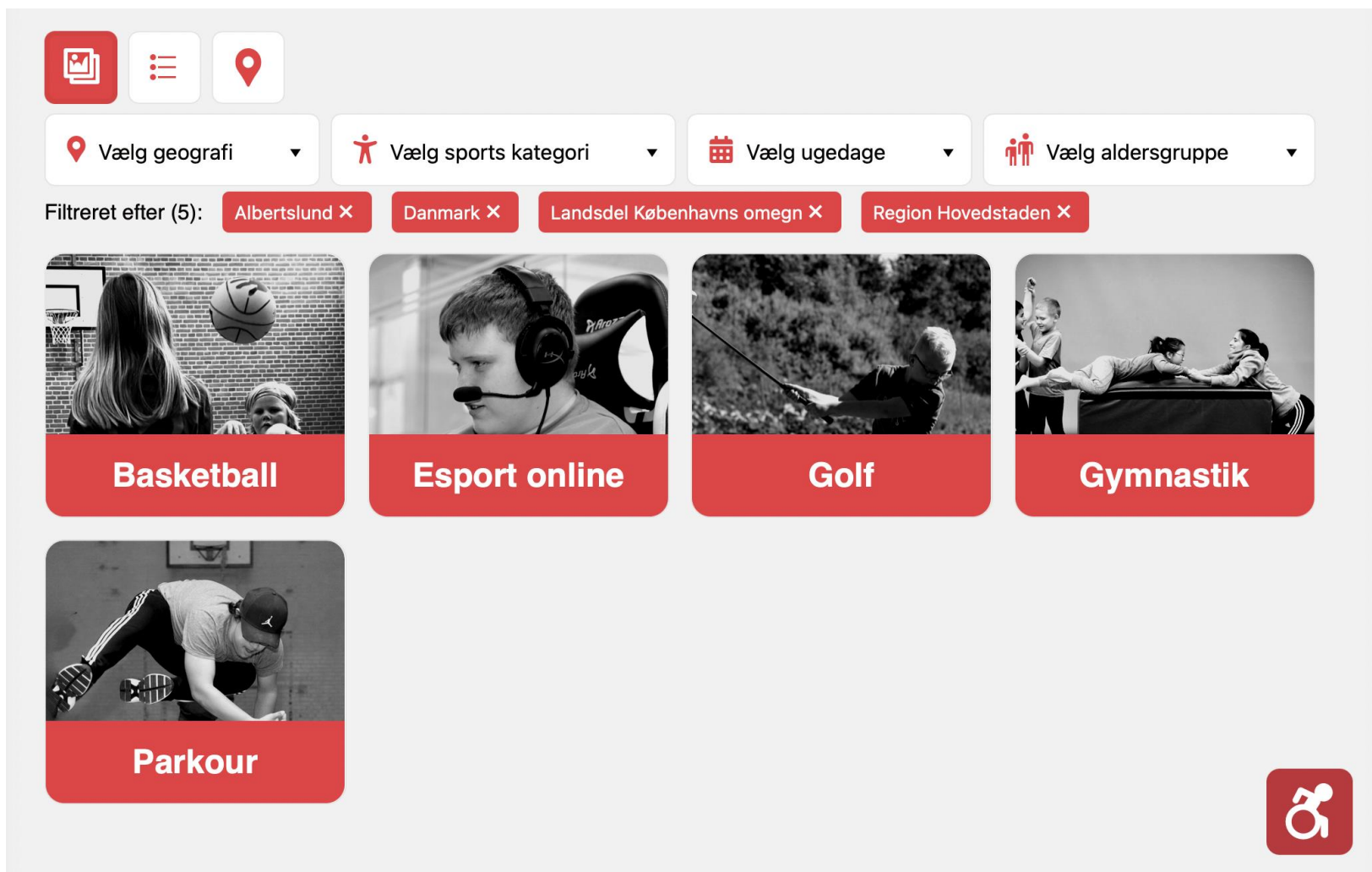
Selvstændighed



Sansetryk



Albertslund Kommune



The screenshot shows a web interface for filtering sports activities. At the top, there are three icons: a gallery, a list, and a location pin. Below these are four filter dropdowns: 'Vælg geografi' (location), 'Vælg sports kategori' (sports category), 'Vælg ugedage' (days of the week), and 'Vælg aldersgruppe' (age group). Below the filters, a row of red buttons shows the current filters: 'Albertslund', 'Danmark', 'Landsdel Københavns omegn', and 'Region Hovedstaden'. The main content area displays five sport categories, each with a black and white image and a red label: 'Basketball' (two girls playing basketball), 'Esport online' (a boy wearing a headset), 'Golf' (a boy swinging a golf club), 'Gymnastik' (two girls on a gymnastics beam), and 'Parkour' (a boy performing a parkour move). In the bottom right corner, there is a red square icon with a white figure of a person in a wheelchair.

Albertslund Kommune

Vælg geografi Vælg sports kategori Vælg ugedage Vælg aldersgruppe

Filtreret efter (5): Albertslund Danmark Landsdel Københavns omegn Region Hovedstaden

Basketball

Esport online

Golf

Gymnastik

Parkour



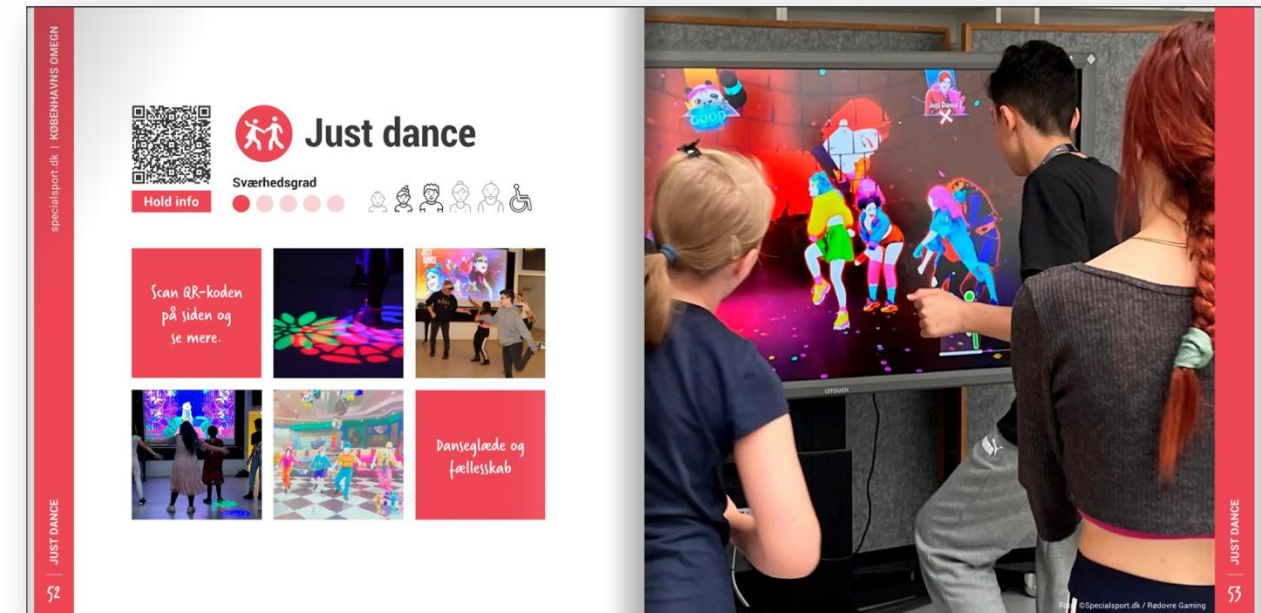
Inspirationsmaterialer til foreningsliv

YouTube-film på
www.specialsport.dk/inspiration



Inspiration til foreningsliv

Mød atleterne



Fysiske lokale
inspirations-guider
med billeder og QR
koder



Sportspraktiksamarbejde(?)



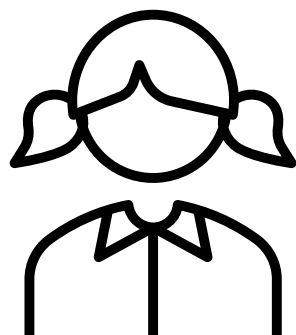


Sportspraktik
med **specialsport.dk**

Forandringsmodel for Sportspraktik indsatsen



*Indsats og
rekruttering via
skolerne*



*Ikke-
foreningsaktiv
elev*



*4 gange sportspraktik
med støtte til
fremmøde*



*Forenings-
medlem*

7 ud af 10 elever





Ring!



Tak for opmærksomheden



Specialsport.dk

Tlf. 61 70 30 60

hej@specialsport.dk

www.specialsport.dk

www.specialsportguide.dk





special*sport*.dk



Litteratur og viden 1

DGI Viden om

DGI har også lavet en håndbog om Idræt til børn med særlige behov fra 2016, som kommer fint rundt om emnet.

Podcast om sport og inklusion

Inklusionskonsulent Simone Christiansen fra DGI har i 2019 skabt en podcast, hvor du kommer tæt på træning af børn med særlige behov: Sådan skaber I aktivitet for børn med særlige behov og i 2020 podcasten Børn med særlige behov – tips og tricks til din træning

DIF & Parasport

Se deres E-læring om sport til mennesker med Autisme / ADHD og til mennesker med udviklingshæmning: DIF E-læring



Litteratur og viden 2

Videnscenter om Handicap

Videnscenter om Handicap har flere virkelig gode bøger som deler ud af viden – lige nu (december 2021) kan de alle sammen downloades gratis! Få *Idræt flytter grænser* af Annette Bentholt, *Alle til Idræt* af Tine Soulié m.fl. og *Gymnastik, børn og handicap* af Lene Puggaard Madsen m.fl.

Hillerød Kommunikationscenter

Herunder en række **downloads** via www.kc-hil.dk/fif-og-downloads

Specialsport.dk

Herunder en række **forskning og viden**
www.specialsport.dk/forskning



Dokumentation for hvorfor sport- og foreningsliv er godt for mennesker med særlige behov



har et bedre selvværd og er mere glad og tilfreds med livet

- Huang, C. & Brittain, I. (2006). Negotiating identities through disability sport. *Sociology of Sport Journal*, 23, 352-375
- Brannan, S. et al. (1997). The National Camp Evaluation Project: A National Study on the Effects of Specialized Camps. *Camping Magazine*, vol 70(1) p. 28-31
- Shikako-Thomas, K., Dahan-Oliel, N., Shevell, M., Law, M., Birnbaum, R., Rosenbaum, P., Poulin, C. and Majnemer, A. (2012). Play and Be Happy? Leisure Participation and Quality of Life in School-Aged Children with Cerebral Palsy. *International Journal of Pediatrics*.



bor mere selvstændigt, selv bliver frivillig i en forening og får et arbejde indenfor erhvervslivet

- *Frivillighed*: Kissow, A.M. & Singhammer, J. (2012). Participation in physical activity and everyday life of people with disabilities. *European Journal of Adapted Physical Activity*. 5(2), 65-81
- *Arbejdsmarkedet*: Kissow, A.M. & Singhammer, J. (2012). Participation in physical activity and everyday life of people with disabilities. *European Journal of Adapted Physical Activity*. 5(2), 65-81



oplever at have gode venner og være en del af flere forskellige fællesskaber

- Powrie, B., Kolehmainen, N., Turpin, M., Ziviani, J. & Copley, J. (2015). The meaning of leisure for children and young people with physical disabilities: a systematic evidence synthesis. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 57: 993–1010.



lever længere pga. færre livsstilssygdomme / får øget velvære og et bedre mentalt og fysisk helbred

Generelt vil det at være fysisk aktiv være med til at stimulere til færre livsstilssygdomme for alle mennesker. Dog er det særligt aktuelt for denne målgruppe, da mange mennesker med både psykiske og fysiske handicap særligt er i risiko. Om det er selvorganiseret eller foreningsbaseret det gør dog ingen forskel for de positive metaboliske-, kardiovaskulære- og respiratoriske processer. Dog kan der være noget der tyder på, at mennesker der er involveret i foreningsidrætten har større tendens til at fastholde de gode idrætsvaner, da det for mange er mere motiverende.

Reference på imødekomme af livsstilssygdomme:

- Det findes mange, men det kunne være denne overordnede rapport fra Sundhedsstyrelsen: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/~media/6B3A4AE698BC42139572C76C5854BA76.ashx>



Forskning generelt omkring barn og unge med særlige behov og handicap



Deltager i mindre grad i idræts- og foreningsfællesskaber

2021: Kissow, Anne-Merete og Klasson, Lena, (2021). Deltakelse for barn og unge med funktionsnedsettelse, med særsilt vekt på delakelse I fysisk aktivitet: En systematisert kunnskapsoversikt. Forskningslitteratur fra 1995-2019. *Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse*. 1:2021.

Viden om brobygning og barrierer for sport



Brobygende innsatser der virker i praksis

2022: Mie Maar Andersen (2022). Deltagelse I fritidsaktiviteter for mennesker med handicap. *Videnscenter om handicap*

Fritidsnotat 2022 (videnomhandicap.dk)

